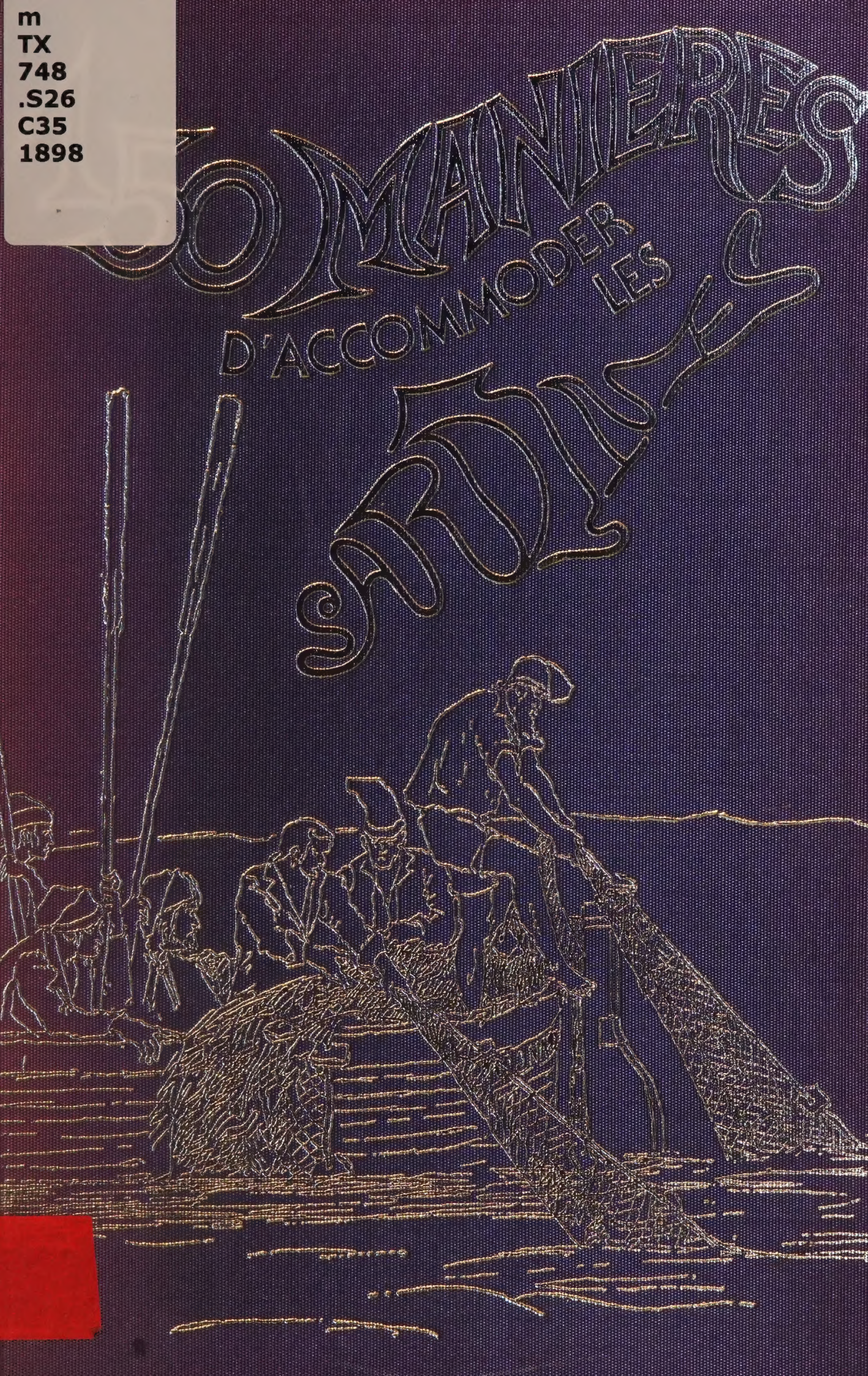
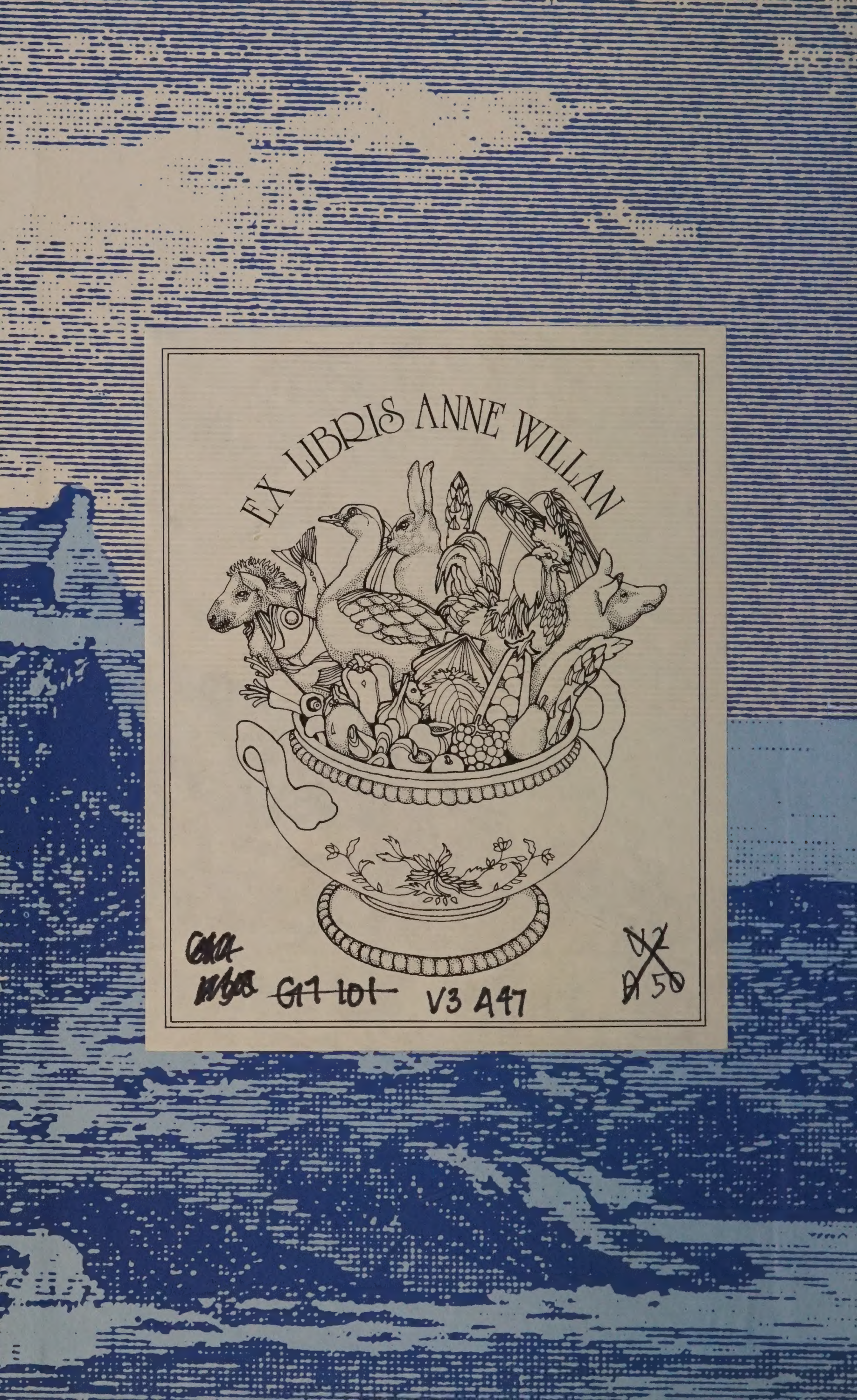
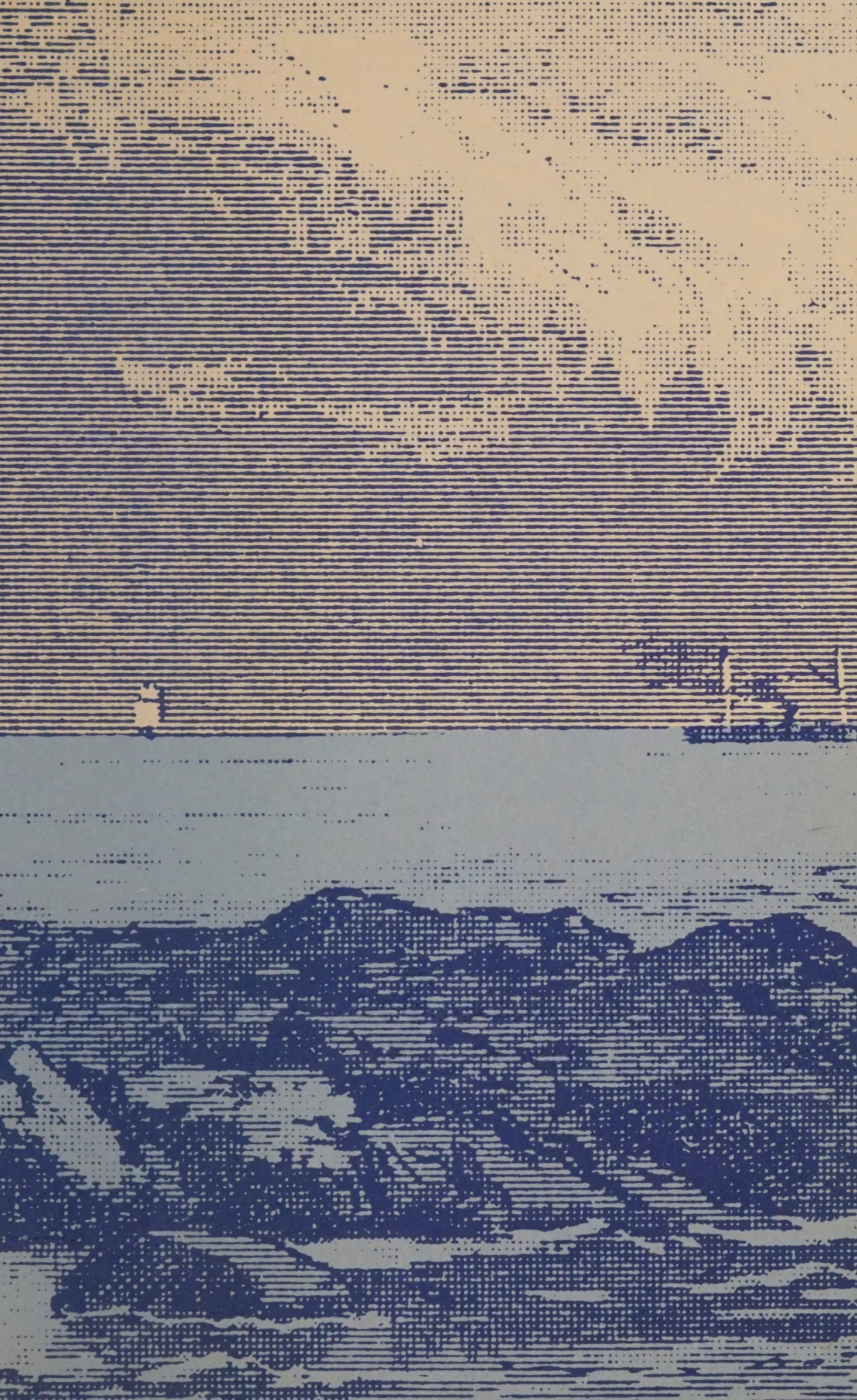
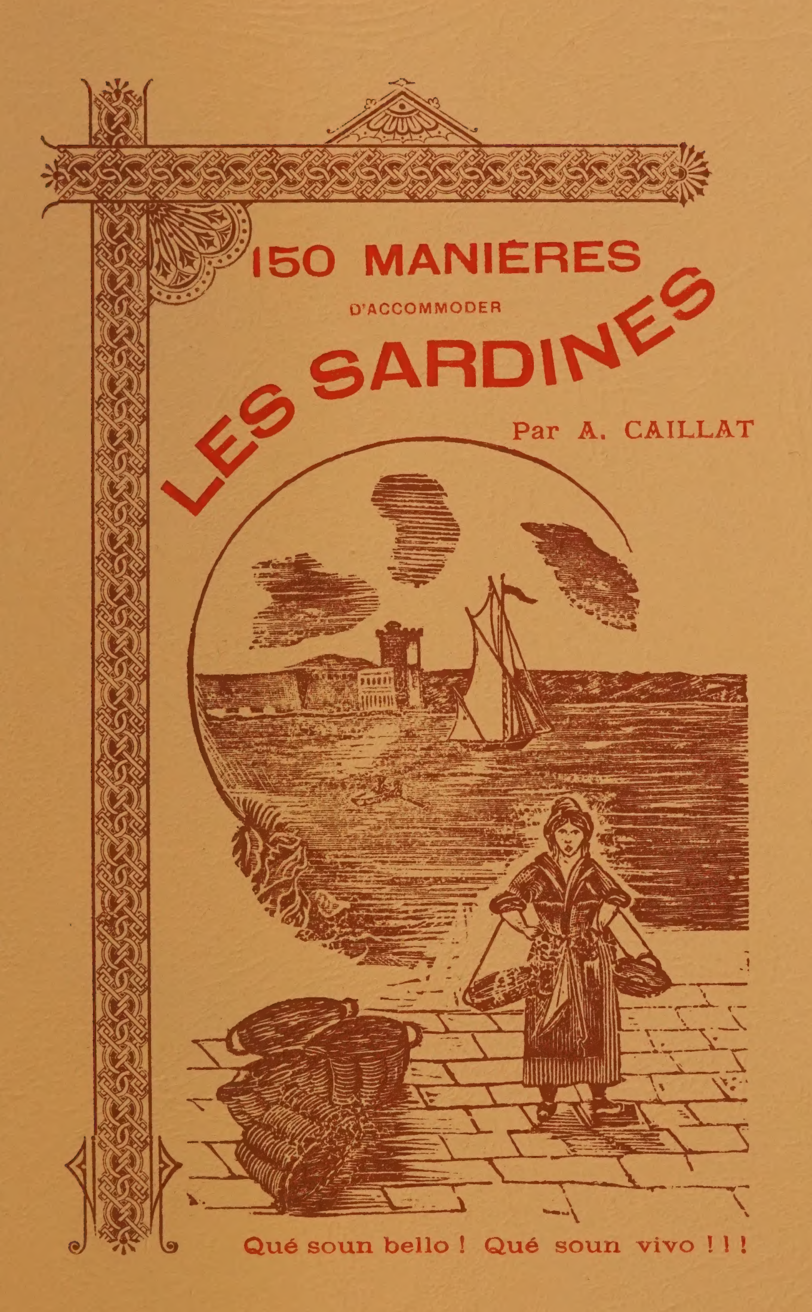

MANIERES
D'ACCOMMODER
LES
SARDINES


EX LIBRIS ANNE WILLAN
G17 101
V3 A47
50




150 MANIÈRES
D'ACCOMMODER
LES SARDINES
Par A. CAILLAT
Qué soun bello ! Qué soun vivo !!!

PETIT TRAITÉ DE CUISINE

---

150 MANIÈRES D'ACCOMMODER LES SARDINES



Qué soun bello ! Qué soun vivo ! ! !

PETIT TRAITÉ DE CUISINE

---

150 MANIÈRES
D'ACCOMODER
LES SARDINES

PAR

A. CAILLAT

Chef de Cuisine

Les choses les plus simples ont leur intérêt



MARSEILLE

IMPRIMERIE COLBERT

CHERRY, directeur

1898

PRÉFACE

Une vieille chanson que fredonnèrent nos ancêtres, convie à aller à Lorient, pêcher la sardine, mais voilà qu'avec le livre que nous offre Caillat, la gloire du Royan de l'Océan disparaît devant celle de la sardine de la Méditerranée, et cette clupée considérée jusqu'ici comme un simple hors-d'œuvre, prend avec lui, une importance considérable.

Malheureusement, quel que soit le mérite des formules sous lesquelles elle est présentée, il ne peut guère nous être donné de les mettre en application, et tant que des moyens de transport extrêmement rapides, ne permettront pas d'amener dans les grands centres, la jolie sardine aux écailles d'argent, encore toute frétillante, nous devrons nous borner à exécuter… théoriquement les excellentes recettes de Caillat.

C'est ce qu'il a très bien prévu d'ailleurs, et, comme il le dit lui-même, c'est surtout pour les ménagères et ses collègues du littoral méditer-

ranéen qu'il s'est décidé à l'écrire ; mais, quand même, l'effort est louable et l'idée généreuse.

Ce qui est bien certain, c'est que ce livre est appelé à rendre de réels services, dans les endroits où la sardine tient une large place dans l'alimentation journalière ; et, dans les pays éloignés de la mer, on ne se doute guère de l'importance que prend ce modeste poisson.

Sa pêche seule mobilise une multitude de bras, et elle est bien l'un des plus fructueux produits de ce que l'on a dénommé avec raison « l'agriculture des eaux. »

La comparaison est heureuse et juste, car bien réellement le pêcheur est le laboureur de la mer. Là-bas, c'est la plaine immense couverte de moissons ; champ d'œuvre, dont la charrue, la herse et les instruments aratoires préparent la fécondité. Ici, c'est la mer qui est le champ d'exploitation ; les instruments de travail : la barque et ses agrès ; la récolte: tous les dons d'Amphytrite.

La pêche est l'industrie des premiers âges et des premiers peuples, et ses produits figurent indifféremment sur la table modeste de l'ouvrier, comme sur la table somptueuse des grands et des riches. Certains peuples ne vivent que d'elle, et Cuvier observe que la connaissance des poissons, née de l'habitude de s'en nourrir dût être la première qu'acquirent les hommes, car il n'est pas d'aliment que la nature leur offre en si grande abondance.

On a écrit sans l'épuiser, d'innombrables

ouvrages sur le sujet, mais aucun auteur ne l'a fait avec l'enthousiasme d'Oppien, dans ses «*Halieutiques* », où il dépeint la pêche sous la forme d'une vaillante et robuste matrone, portant couronne de coquilles, de perles et de corail ; au visage hâlé, aux mains rudes et fortes, drapée dans ses filets aux franges de liège, et qui se baigne de nuit au sein des flots, parmi les poissons et les algues.

Les poètes ont chanté l'imposante majesté de la mer, plaine liquide des pêcheurs, dont nul ne peut revendiquer la souveraineté ; tous en ont proclamé la splendeur et l'éternelle fécondité, mais aucun n'a pu énumérer toutes les fabuleuses richesses que détient ce

> Vivier immense, où la nature sage,
> Donne à tout grain d'écume, un atôme qui nage.

Parmi toutes les pêches, celle de la sardine, est certainement l'une des plus fructueuses, et cependant, ce ne fût qu'au XVIIIe siècle qu'elle commença à prendre du développement.

Dans les parages voisins d'Ayamonte, des pêcheurs catalans en firent à cette époque de prodigieuses captures, dont ils se trouvèrent fort embarrassés. Ils entreprirent alors de conserver l'excédant de poisson non écoulé, par différents procédés, mais surtout par la salaison. Jugée fructueuse, l'opération s'étendit et des associations de pêcheurs se formèrent pour son exploitation ; de là naquit l'industrie de la conserve des sardines

qui prit rapidement une importance considérable, obligeant sa pêche à étendre son champ d'action.

C'est ordinairement quand s'annoncent les signes précurseurs du printemps, qu'apparaissent les sardines sur le littoral méditerranéen.

Réunies en bancs immenses, elles entreprennent leur annuelle migration, et, venant du Nord, elles franchissent le golfe de Biscaye, longent les côtes du Portugal, séjournent quelques temps dans les eaux limoneuses que le Guadalquivir déverse dans la mer, et, finalement, nappe d'argent mouvante, elles arrivent en colonnes profondes, en innombrables légions qui défient toute statistique, dans les parages provençaux.

La nuit, les sardines se retirent au fond de la mer, mais la moindre lueur les attire à la surface des eaux, le moindre scintillement les fascine; le tremblement du lumignon d'un fanal porté par une barque, est l'irrésistible miroir qui en fait les alouettes de la mer, et c'est la connaissance de ces faits qui sans doute, avait fait adopter jadis la pêche au flambeau.

Par les splendides nuits de mai et juin, sur tout le littoral méditerranéen, les barques se rassemblent dans les baies, les golfes et les criques où les bancs de clupées ont élu domicile, et, sous les pâles clartés astrales, dans les phosphorescences de l'eau, elles évoluent, vigoureusement manœuvrées. Verticalement, les *sardinaux* plongent dans les flots, et les poissons aux écailles

d'argent,que rien n'effraie, et qu'aucun danger n'épouvante, viennent donner imprudemment dans les mailles serrées de l'instrument qui les retient captifs, et les amène frétillants, dans les barques où ils s'entassent, pour de là, être dirigés sur les usines de conserve ou les marchés.

C'est aussi l'*eissaugue*, filet traînant à grandes ailes, qui embrasse un espace considérable et qui opère de terribles razzias parmi les bancs de clupées, mais le *sardinal* est l'instrument le plus usité.

La sardine aux écailles d'argent, n'est pas seulement une ressource alimentaire des populations riveraines de la mer ; elle sert aussi d'appât pour la grande pêche, et il existait jadis (peut être existe-t-il encore), un article du règlement de la pêche en mer, qui obligeait tous les bateaux sardiniers à livrer aux palangriers Catalans, les appâts qui leur étaient nécessaires, au prix courant des marchés.

C'est donc ce poisson modeste et intéressant à tant de points de vue que Caillat a entrepris de nous présenter, et qu'il a honoré d'apprêts capables de le faire figurer désormais, dans la cuisine transcendante.

La besogne était âpre et rude, mais l'auteur est de ceux que n'effrayent pas les recherches et les essais réitérés. Si simple qu'eût été son but, il n'en a pas moins nécessité une grande ténacité et de laborieux efforts.

Il n'a pas omis de placer à côté de la clupée

sardine, la clupée anchois ; encore un hôte du printemps, qui ne saurait prétendre au multiples apprêts de la première, et qui, comme usages culinaires, n'aspire guère qu'à l'honneur d'être frit, de figurer parmi les hors-d'œuvre, ou d'être utilisé en condiment. Tel est son rôle, du reste, depuis les Grecs et les Romains, qui en tiraient le garum, précieux excipient que la cuisine moderne emploie sous le nom d'anchowies-sauce.

Puis n'oublions pas que la *poutine* est la base du fameux *pissalat* niçois et de la *pissaladière* d'Antibes, dont mieux que qui que ce soit, l'auteur pouvait donner l'authentique description.

Il n'a pas omis non plus le *Nonnat*, et ce n'est pas l'un des passages les moins intéressants de son livre, que l'exposé des apprêts culinaires de cet embryon de poisson, dont le nom provençal se traduit par « pas encore né ».

Ce gobède dont la taille est de quarante-cinq millimètres environ, et qui se compte à raison de 5 à 600 à la livre, est une étrangeté gastronomique qui a de fervents amateurs, de Cannes à Monte-Carlo. Mais cette gélatine vivante, cette masse diaphane est d'une extraordinaire fragilité, et il est urgent que, de l'onde amère, elle ne fasse qu'un saut dans la poèle ou le court-bouillon, autrement elle n'existe plus. Elle est fondue et anéantie, ce n'est plus qu'un souvenir.

⁂

Une fois de plus donc, Caillat justifie avec son *Petit Traité de Cuisine* indiquant 150 manières

d'accommoder les sardines, son renom de travailleur acharné et de chercheur infatigable. Et d'un bout à l'autre ses théories sont claires, précises, intéressantes et font présumer de l'auteur un prochain ouvrage de plus grande envergure.

Si les livres ont leur destinée, celle du livre de Caillat peut être prophétisée belle; et il recevra l'accueil favorable auquel il a droit, et que à tous les points de vue il mérite, ce que je souhaite de grand cœur, car le succès de mon vieux camarade, m'est particulièrement cher. Mais pourquoi, sympathique au praticien, le grand public culinaire, ne le serait-il pas à l'auteur et à son livre ?

Philéas GILBERT.



AVANT-PROPOS

Dans la série déjà si longue d'ouvrages culinaires, celui-ci n'aspire qu'à prendre une petite et toute modeste place.

Il ne pourrait du reste, être mis en parallèle avec l'un de ces traités classiques où le travail culinaire est exposé dans toutes ses parties, puisqu'il est consacré à ce seul sujet : *La Sardine*.

Si insignifiante qu'à première vue paraisse l'importance culinaire de cette *clupée*, il n'en est pas moins acquis qu'elle peut se prêter à une multitude de préparations dignes de l'attention des gourmets. C'est surtout sur le littoral méditerranéen, où elle joue un si grand rôle dans l'alimentation journalière, que ces préparations peuvent être mises en application.

Jusqu'ici, les praticiens ne lui ont donné qu'une attention relative, et c'est pourquoi j'ai jugé utile de réunir ces 150 recettes, pensant, avec raison sans doute, que leur vulgarisation peut rendre quelques grands services.

Toutes ces recettes, passées au crible de l'expérience, et dont l'exposé repose sur des faits constatés sont simples, sobrement décrites, sans complications

techniques ; et elles s'adressent aussi bien au grand chef qu'au modeste débutant, à la cuisinière désireuse de progresser qu'à l'amateur qui *cuisine* volontiers. Elles n'entraînent ni à de grands frais, ni à une grande mise en œuvre, et c'est un point que beaucoup apprécieront. Puis, sans supposer que j'ai épuisé la totalité des innovations, auxquelles bien d'autres peuvent s'ajouter encore, tant le génie culinaire est fécond, il y a déjà là de quoi satisfaire à la variété, qui est l'une des impérieuses nécessités de notre cuisine contemporaine.

En réunissant ces recettes pour les offrir au public gourmand, j'ai voulu apporter aussi ma pierre à l'œuvre utile que poursuivent ceux qui pensent et qui écrivent. Si elles se vulgarisent, comme j'en ai l'espoir, si elles sont de quelque utilité j'aurai le droit de rééditer pour mon compte le mot de Titus.

Dans tous les cas, je n'ai eu d'autre but que d'être utile à mes collègues et à mes compatriotes, dont l'impartial jugement sera ma récompense.

A. CAILLAT.

Marseille, le 31 juillet 1898.





CHAPITRE PREMIER

Des Sardines en Bouillabaisse, court-bouillonnées et étuvées

1. — Bouillabaisse de Sardines

Choisir un kilo de sardines de première fraîcheur, les écailler et les vider soigneusement ; après les avoir bien lavées, les laisser égoutter.

Hacher un oignon et deux poireaux que l'on mettra dans une casserole avec trois cuillerées à bouche d'huile d'olive, laisser revenir un instant sur le feu, et ajouter une tomate hachée, deux gousses d'ail écrasées, une feuille de laurier, un brin de fenouil, un morceau d'écorce d'orange, sel et poivre ; mouiller avec trois quarts de litre d'eau, ajouter cinq ou six pommes de terre (soit environ un demi-kilo) coupées en tranches pas trop minces, et laisser bouillir.

Lorsque ces pommes de terre sont presque cuites,

jeter une pincée de safran, ranger les sardines par dessus et faire cuire vivement ; sept à huit minutes après, retirer de côté, verser le bouillon sur des tranches de pain rangées sur un plat creux, dresser les sardines et les pommes de terre sur un autre plat, saupoudrer le tout de persil haché et envoyer.

2. — Bouillabaisse de Sardines aux Épinards

Préparer la bouillabaisse identiquement comme il est dit (*formule 1*) en ajoutant en même temps que les pommes de terre, quelques poignées de feuilles d'épinards tendres, fraichement cueillies et bien lavées.

Quoique au premier abord cette formule puisse paraître un peu extravagante, elle n'en est pas moins très recommandable, les épinards s'alliant très bien au goût de la sardine.

3. — Bouillabaisse borgne
(Bouillabaïsso borni)

Procéder exactement comme pour la bouillabaisse (*formule 2*). Au moment de verser le bouillon sur les tranches de pain, casser sur celles-ci quelques œufs bien frais et verser le bouillon petit à petit par-dessus pour les pocher. Qu'il soit surtout bien bouillant, autrement le but serait manqué.

Tenir le plat ainsi dressé deux minutes à l'entrée du four pour pocher les œufs. Pour le reste, dresser à l'avenant, et envoyer le tout saupoudré de persil haché.

4. — Bouillabaisse de Sardines
(Autre formule)

Nettoyer une douzaine et demie de sardines comme ci-devant, choisies bien fraîches, c'est le point essentiel.

Hacher deux oignons que l'on mettra dans une casserole avec un décilitre d'huile d'olive, une tomate également hachée, deux gousses d'ail écrasées, une feuille de laurier, un brin de fenouil, un morceau d'écorce d'orange, sel, poivre; mouiller avec trois quarts de litre d'eau, un verre de vin blanc (facultativement); faire bouillir et jeter les sardines dedans, ajouter une pincée de safran, et après sept à huit minutes d'ébullition à feu très vif, retirer de côté ; verser le bouillon sur des tranches de pain rangées sur un plat creux, dresser les sardines sur un autre plat, saupoudrer le tout de persil haché et envoyer bien chaud.

5. — **Bourride de Sardines**

Préparer une bouillabaisse de sardines comme il est indiqué *(formule 4)* en supprimant le safran et la tomate. Mettre dans une casserole ou poêlon, un jaune d'œuf et une cuillerée à bouche d'aïoli par convive, *(Voir pour la confection de l'aïoli formule 134)* verser dans cette casserole, petit à petit, en la passant, le fond de la bouillabaisse et bien travailler avec un fouet de cuisine pour la mélanger intimement aux jaunes d'œufs et à l'aïoli; ce mélange se fait en dehors du feu. Poser ensuite la casserole à feu doux ou au bain-marie et remuer jusqu'au moment où cette préparation prend la consistance d'une crême anglaise. Retirer alors de côté ; observer surtout qu'elle ne bouille pas.

L'on aura préparé, comme pour la bouillabaisse, une douzaine de tranches de pain rangées dans un plat creux, les humecter avec quelques cuillerées de bouillon de la bouillabaisse. Verser ensuite la liaison

ou *bourride* par dessus ; dresser les sardines sur un autre plat et envoyer le tout en même temps.

6. — Aïgo-Saou de Sardines à la Martégale (1)

Bien nettoyées et égouttées, saupoudrer les sardines de sel et les laisser ainsi une heure au moins.

Cette macération a pour effet de débarrasser le poisson d'une certaine eau qui a toujours un goût plus ou moins fort et désagréable.

Couper des oignons en quatre ou six morceaux, tailler également des pommes de terre en quartiers, *canteous*, mettre le tout dans une casserole, avec une feuille de laurier, brin de fenouil, écorce d'orange ; mouiller un peu plus qu'à couvert avec de l'eau bouillante, poser sur feu vif et faire bouillir rondement ; ajouter quelques cuillerées d'huile d'olive, sel et poivre nécessaire, et lorsque les pommes de terre sont presque cuites, on range les sardines dedans. Il faut encore, à partir de ce moment, sept ou huit minutes d'ébullition précipitée.

Durant ce temps, couper du pain pour la bouillabaisse, le ranger sur un plat, arroser d'huile d'olive fine, saupoudrer de poivre et verser le bouillon par dessus.

Dresser le poisson à part sur un autre plat et envoyer le tout (*voir formule 134-136*).

On sert en même temps une sauce que les gens des Martigues désignent sous le nom de *rouille* ou bien une saucière d'aïoli.

(1) Nombre de personnes, aux Martigues, nomment ce plat *lou chooupin*.

7. — Sardines à l'Étuvée

Nettoyer les sardines comme à l'ordinaire.

Émincer deux oignons, deux ou trois tomates et une poignée d'oseille, ajouter deux gousses d'ail écrasées, une feuille de laurier ; faire du tout un bon lit dans un poêlon, assaisonner de haut goût, ranger les sardines par dessus, mouiller avec un verre de vin blanc, puis couvrir le poêlon hermétiquement et faire cuire à l'étuvée.

Une fois cuit, poser le poêlon sur un plat et envoyer sur la table, tel que.

Le même mets est aussi nommé *Reveissé*, mais on doit alors, si on le désigne par ce nom-là, une fois la cuisson terminée, renverser le tout sur un plat et l'envoyer ainsi. De là son nom de *Reveissé*, qui en provençal signifie *renversé*.

8. — Sardines à la nage

Prendre de moyennes carottes que l'on coupera en deux longitudinalement ; enlever le milieu qui est généralement dur, et les émincer finement de façon à former des petits croissants. Émincer également, et à peu près en même quantité, des côtes de céleri, du blanc de poireau, ajouter une pincée de sel, un piment émincé, un brin de thym, laurier, macis, estragon, persil, quelques grains de poivre ; mettre le tout dans une casserole ; mouiller au vin blanc et laisser cuire à couvert.

Lorsque les légumes sont cuits, plonger les sardines et laisser cuire trois ou quatre minutes.

Elles auront été au préalable bien nettoyées et mises au sel pendant deux heures.

On peut les servir ainsi chaudes dans leur court-bouillon ou froides également.

Dans les deux cas, les dresser dans une timbale ou légumier, une couronne de tranches de citrons parés à vif par dessus et arrosées d'un filet de *Worcestershire-Sauce*.

9. — Sardines à la Monte-Carlo

Les cuire exactement comme ci-dessus en ajoutant en dernier lieu au mouillement un fond de poissons dans lequel on aura fait fondre quelques feuilles de gélatine.

Débarrasser, une fois cuites, dans une timbale ou moule *ad-hoc*, verser leur court-bouillon par dessus et tenir sur glace.

Au moment de servir, démouler sur serviette et mettre autour une couronne de tranches de citron.

Si l'on dispose de tout petits moules ovales dits à barquettes on peut alors dresser les sardines chacune séparément, dans un moule, avec un peu de court-bouillon sur chaque sardine.

10. — Sardines à la mode des Chartreux

Couper en rouelles deux oignons et trois ou quatre carottes, les mettre dans un sautoir avec quelques cuillerées d'huile d'olive ; faire revenir à moitié, ajouter deux ou trois tomates émincées, étendre dessus une douzaine et demie de belles sardines écaillées, vidées et ayant la tête supprimée. Assaisonner, ajouter un bouquet garni, couvrir la casserole et faire réduire l'humidité des tomates. Mouiller ensuite avec un verre de vin blanc et autant de fond de poisson ; laisser finir de cuire, puis dresser les sardines tout autour.

Quelques personnes ajoutent des fonds d'artichauts en quartiers, des petits pois, champignons, etc., ces légumes doivent être cuits au préalable.

11. — Sardines à la mode des Chartreux

(Autre méthode)

Mettre au fond d'un sautoir environ 50 grammes de beurre, quelques minces rouelles d'oignons et carottes, faire revenir quelques instants, mettre les sardines dessus, les entourer de quelques cœurs de laitues blanchies, assaisonner, ajouter un bouquet garni, recouvrir les sardines avec deux poignées d'oseille ciselée et faire suer quelques minutes à couvert. Mouiller ensuite avec un bon verre de vin blanc, puis, finir de cuire à l'étuvée.

Dresser les sardines alignées sur plat long, les laitues d'un bout, l'oseille de l'autre et les légumes du fond de chaque côté, verser le jus dessus en le passant et servir très chaud.

12. — Sardines à la Bonne Femme

Émincer finement cinq à six oignons blancs nouveaux, les faire blanchir deux minutes, les égoutter, puis les faire revenir à l'huile, de couleur blonde, ajouter ensuite une feuille de laurier, un bon verre de vin blanc ; faire réduire celui-ci.

Sauter à la poêle et à l'huile cinq à six tomates pelées épepinées et coupées en tranches, les ajouter aux oignons pour laisser finir de cuire ensemble.

Le tout bien assaisonné, le verser dans un plat à gratin ; ranger dessus symétriquement une douzaine de belles sardines en couronne, saupoudrer avec de la mie de pain mélangée avec de la semence de fenouil pulvérisée, arroser d'huile d'olive et faire gratiner.

13. — **Sardines à la Cacane** (1)

Essuyer proprement deux douzaines de belles sardines bien fraîches, les déposer sur un plat.

Mettre dans un poêlon un demi-verre d'huile, deux tomates débarrassées de leurs pépins et émincées, deux douzaines de gousses d'ail, un brin de thym, deux clous de girofle, deux feuilles de laurier, sel et poivre. Faire revenir le tout quelques minutes, arroser d'un bon verre de vin blanc qu'on laisse réduire, ajouter les sardines, mouiller juste à couvert avec de l'eau bouillante et laisser cuire vivement un quart d'heure.

Passer ensuite le fond dans une casserole, faire bouillir, ajouter deux cuillerées de farine délayée avec un peu d'eau, donner juste un bouillon et lier en dernier lieu avec quatre jaunes d'œufs broyés avec une cuillerée d'huile.

Dresser les sardines sur un plat rond et creux, bien débarrassées des aromates ; disposer dessus les gousses d'ail en couronne, et persil haché tout autour.

---

(1) Ce terme de *Cacane* est purement local. Il s'appliquait jadis à ce type de femme de la halle qui, conservant les habitudes d'ordre, d'économie et possédant au suprême degré les qualités de bonne mère de famille et d'épouse parfaite, qualités inhérentes à sa race, était surtout reconnaissable à son costume traditionnel qu'elle a conservé si longtemps mais qu'aujourd'hui la mode a fait à peu près disparaître.

Pour avoir adopté quelques exigences de la mode actuelle, notre cacane n'a point changé ses mœurs si franchement locales. Tout en elle décèle son origine méridionale.

Subitement transformée en furie lorsqu'elle est atteinte dans son amour-propre, elle devient la plus douce et la plus charitable des femmes dès qu'une main suppliante se tend vers elle.

L'histoire est pleine de traits sublimes dont nos cacanes furent les héroïnes.

Travailleuse infatigable à la halle, sitôt rentrée chez elle, le soir, elle met tous ses soins à son ménage et apprête pour sa famille qu'elle adore certains mets à la confection desquels elle excelle.



CHAPITRE II

Des Sardines farcies, au Vin blanc, etc.

14. — Sardines farcies au Vin blanc

Choisir de belles sardines bien fermes, les écailler, supprimer la tête et les intestins, les ouvrir par le ventre sur toute leur longueur pour en extraire l'arête ; les ranger ainsi toutes ouvertes sur une planche, les unes à côté des autres, étendre sur chacune une légère couche de farce à quenelles de poisson */formule 157/* Doubler ensuite, deux par deux, les sardines en les mettant farce contre farce. Les parer et les ranger ensuite dans un sautoir beurré ; assaisonner, mouiller avec un verre de vin blanc, puis, couvertes d'un papier beurré, les faire pocher huit à dix minutes au four.

Préparer, d'autre part, un velouté de poisson *formule 138*) incorporer à cette sauce le fond de cuisson des sardines passé au tamis fin et une liaison composée de deux jaunes d'œufs, le jus d'un citron et cinquante grammes de beurre.

Au moment de servir, napper avec cette sauce les sardines rangées sur un plat et envoyer.

15. — Sardines farcies gratinées au Vin blanc

Préparer les sardines comme il est indiqué à la formule précédente, puis une fois pochées, rangées en couronne sur un plat beurré, les napper avec un velouté de poisson fini comme à l'article précédent, mais avec un peu moins de beurre, saupoudrer de panure, arroser de beurre fondu et faire glacer quelques minutes au four.

16. — Sardines farcies à la Toulonnaise

Préparer une farce à quenelles de merlan à la toulonnaise (*formule* 158); en farcir de belles sardines en suivant le procédé indiqué ci-dessus ; préparer également un velouté de poisson qu'on liera comme il est dit (*form. 138*). Faire ouvrir, d'autre part, quelques douzaines de moules. Cuites et bien parées, les mettre dans une casserole avec deux cuillerées de la sauce préparée.

Au moment de servir dresser les sardines en couronne, mettre au milieu les moules en les dressant en pyramide et napper avec la sauce.

17. — Sardines à l'Oseille

Émincer finement deux poignées d'oseille bien lavée ; la déposer dans une casserole où l'on aura mis chauffer gros comme un œuf de beurre et faire revenir sur feu vif.

Lorsque l'humidité est bien réduite, mouiller avec un litre de bonne crême double, faire cuire une dizaine de minutes, lier avec une cuillerée à bouche « d'arowroot », assaisonner de sel, poivre, muscade, ajouter une liaison de deux jaunes d'œufs.

Préparer les sardines comme il est dit (*formule 14*). Farcies et pochées, les dresser sur un plat ovale, passer leur fond de cuisson dans la sauce à l'oseille, puis les napper au moment de servir avec cette sauce.

18. — Sardines à l'Oseille
(Autre méthode)

Les préparer exactement comme pour la sardine farcie au vin blanc, marquer également une sauce identique. Faire passer au beurre deux poignées d'oseille ciselée finement, la mélanger à la sauce, pour en napper au moment de servir les sardines dressées sur plat ovale.

19. — Sardines à la Varoise
(Méthode du Var)

Les préparer comme aux formules précédentes; pochées et rangées sur un plat à gratin, semer dessus une bonne poignée de câpres.

Hacher finement deux oignons et les faire revenir à l'huile, de belle couleur ; ajouter deux ou trois cuillerées à pot de velouté de poisson un peu épais, faire réduire deux minutes, napper les sardines avec cette sauce, saupoudrer de panure et faire gratiner deux minutes seulement à four très chaud.

20. — Sardines à la Gyptis

Farcies comme ci-dessus, les ranger dans un plat à gratin, mouiller avec un bon verre de vin blanc de Cassis et autant de cuisson de moules et de champignons, ajouter quelques rouelles d'oignons, persil en branches et l'assaisonnement nécessaire ; couvrir d'un papier huilé et faire pocher cinq à six minutes. Passer ensuite le fond de cuisson dans une casserolle et le mettre en ébullition, lier ce fond avec

de la mie de pain fraîche dorée au four, lui incorporer 50 grammes de beurre, le jus d'un citron et assaisonner de haut goût.

Débarrasser soigneusement les sardines de l'oignon et persil, les dresser ensuite sur un plat ovale, napper avec la sauce préparée ; dresser tout autour une bordure de moules que l'on aura pochées, remises dans une de leurs coquilles, nappées de sauce et poudrées de persil haché.

21. -- **Sardines aux petits Pois**

Mettre dans une casserole un morceau de beurre gros comme un œuf, un oignon haché et un demi-litre de petits pois frais et tendres, les sauter quelques minutes sur le feu et mouiller avec un verre d'eau bouillante, assaisonner et laisser cuire à couvert ; les lier en dernier lieu avec une cuillerée de farine maniée avec gros comme une noix de beurre.

Dresser les petits pois ainsi préparés sur un plat en argent un peu creux ; ranger tout autour les sardines farcies comme dans les formules qui précèdent ; les arroser de beurre fondu, assaisonner et les faire pocher ainsi pour les servir telles quelles.

22. — **Royans à la Fécampoise**

Les *royans* ne sont autre chose que les sardines des côtes bretonnes. S'il existe quelque différence ce ne peut être que comme grosseur ; l'espèce est la même.

Les préparer comme il est indiqué pour les sardines au vin blanc (*formule 14*) préparer également un velouté de poisson qu'on liera de même et dans lequel on ajoutera quatre à cinq tomates concassées et passées au beurre dans une poêle. Dresser les

sardines en couronne, une bordure de moules pochées et parées tout autour, napper avec la sauce préparée, saupoudrer de jaunes d'œufs cuits durs et hachés finement.

23. — Royans à la Havraise

Pochées comme les sardines au vin blanc et nappées d'une sauce identique, entourer d'un cordon de glace de viande en arabesques, dresser tout autour une couronne de grosses moules que vous aurez fait ouvrir sur le feu, selon la méthode, pannées et frites.

24. — Sardines au Gratin, à l'Italienne

Après en avoir extrait l'arête et les avoir rangées les unes à côté des autres sur une planche, étendre sur chacune une légère couche d'une farce faite de moitié duxelles et moitié farce à quenelles de poisson. Les doubler ensuite deux par deux et farce contre farce; les dresser en couronne sur un plat en argent, beurré, au fond duquel on aura mis quelques cuillerées de sauce gratin; les napper avec la même sauce, saupoudrer de panure, arroser de beurre fondu et faire gratiner vivement.

Au moment de servir, exprimer dessus le jus d'un citron et saupoudrer de persil haché.

25. — Sardines à la Livournaise

Les préparer comme ci-dessus; préparer également une sauce identique à laquelle on ajoutera des cornichons coupés en petits dés.

Dresser les sardines sur un plat long, les entourer d'une bordure de belles clovisses pochées au vin blanc, napper le tout de la sauce préparée et les faire gratiner comme ci-dessus, saupoudrées de panure et arrosées de beurre.

26. — Sardines en Caisses

Se procurer de petites caisses en papier, de forme ovale ; en huiler légèrement les parois intérieures et les tenir quelques minutes à la bouche du four pour les faire raidir.

Préparer les sardines comme il est indiqué pour celles au gratin, les faire pocher légèrement, les retirer ensuite pour les parer de la forme des caisses ou à peu près. Mettre au fond de chaque caisse une cuillerée de sauce gratin, poser dessus une sardine, sur celle-ci deux ou trois moules pochées, napper avec deux cuillerées à bouche de sauce gratin et saupoudrer légèrement de panure ; arroser ensuite de quelques gouttes de beurre fondu et pousser au four pour faire gratiner. Les caisses doivent gratiner sur le plat même qui doit aller sur table.

27. — Sardines à la Courtisane

Après en avoir extrait l'arête comme pour les sardine au vin blanc, les étendre sur une planche, mettre sur chacune une cuillerée de duxelles, les doubler comme les précédentes, puis rangées sur un plat beurré, les arroser de vin blanc, assaisonner et faire pocher.

Préparer d'autre part autant de croûtons que l'on a de sardines. Ces croûtons doivent être taillés sur un pain de mie bien ferme ; ils auront la forme et la grosseur des sardines et seront surtout bien frits au beurre.

Les dresser en couronne sur un plat, mettre une sardine sur chaque croûton, napper le tout avec un velouté très réduit dans lequel on aura incorporé deux ou trois cuillerées de purée d'épinards bien

verts. Saupoudrer de fromage et faire glacer au four c'est-à-dire gratiner vivement.

En les sortant du four et au moment de servir entourer le plat d'une couronne de petites croquettes de pommes de terre.

28. — Sardines à la Languedocienne

Farcies comme dans la formule précédente en ajoutant à la duxelles un œuf dur haché fin et une pointe d'ail.

Hacher un demi-kilo d'épinards, bien en exprimer l'humidité et les mettre dans une casserole dans laquelle on aura fait revenir à l'huile un oignon haché finement. Le tout bien revenu ensemble, incorporer deux cuillerées à bouche de farine puis mouiller avec un demi-litre de bouillon de poisson (voir *formule* 137), assaisonner, laisser cuire une demi-heure et ajouter en dernier lieu une gousse d'ail hachée avec un peu de persil. Verser les épinards ainsi préparés dans un plat à gratin, dresser les sardines par dessus, saupoudrer de panure, arroser de bonne huile d'olive et faire gratiner dix à douze minutes.

Il est bien compris que les sardines devant gratiner avec les épinards ne doivent pas être pochées avant, mais tout simplement farcies.

29. — Sardines à la Grecque

Les préparer comme les sardines au vin blanc (*formule 14*) les cuire de même.

D'autre part, faire braiser au vin blanc deux douzaines de gombos avec un oignon haché, des tomates

concassées et des piments doux d'Espagne. Lorsque le tout est cuit, verser ce ragoût dans un plat, dresser les sardines tout autour, saupoudrer de persil haché et envoyer.

30. — Sardines à la Hyèroise

Émincer le blanc de quelques poireaux en fine julienne, le faire revenir au beurre de belle couleur blonde, mouiller avec moitié cuisson de champignons et moitié vin blanc, cuire lentement à couvert.

Cette cuisson se fait dans un sautoir.

Lorsque les poireaux sont cuits, ranger les sardines dedans et pousser au four pour les pocher. Ces sardines seront farcies comme il est dit (*formule 14*).

Préparer des croûtons de pain ayant la forme de la sardine farcie et de même grosseur, les faire frire de belle couleur, puis les dresser en couronne sur un plat, mettre sur chacun une sardine, lier le fond de cuisson avec deux ou trois jaunes d'œufs étendus avec un peu de crême ; incorporer à cette sauce un morceau de beurre, une pointe de poivre de Cayenne et une pincée de persil haché, napper les sardines avec cette sauce qui doit être bien liée.

31. — Sardines à la Barras

Ouvertes par le ventre, débarrassées de la tête et de l'arête, les étendre sur une planche pour les recouvrir d'une farce composée de jaunes d'œufs cuits durs passés au tamis, additionnés de quelques cuillerées de sauce béchamel très épaisse, cerfeuil haché, pointe d'ail et assaisonnement nécessaire ; les doubler comme les sardines au vin blanc.

D'autre part, émincer des oignons blancs nouveaux,

faire blanchir puis passer lentement au beurre, qu'ils ne colorent pas ; leur ajouter quelques cuillerées de sauce béchamel un peu épaisse. Mettre cet émincé dans un plat à gratin, dresser les sardines en étoile par dessus ; arroser de beurre fondu, assaisonner et faire pocher au four. En les sortant napper les sardines seulement avec une sauce tomate bien réduite et parsemer de persil haché fin.

32. — Sardines à la Gênoise

Préparer un appareil à gnocchi à la semoule très léger (*formule 156*), le mouler dans un plat à gratin ovale en couche d'un centimètre et demi d'épaisseur Lorsque cet appareil est froid et ferme, le sortir du plat pour le passer au fromage après l'avoir enduit de beurre fondu.

Le remettre dans le même plat, le pousser quelques minutes au four pour le gratiner à moitié ; ranger ensuite les sardines dessus en les enfonçant légèrement pour qu'elles entrent à moitié dans la semoule. Remettre au four pour finir de gratiner la semoule et cuire les sardines que l'on arrose légèrement de beurre fondu.

Les sardines doivent être ouvertes comme dans la formule précédente, farcies de duxelles et doublées.

En les servant, verser dessus un beurre d'anchois.

33. — Sardines à la Crême gratin

Les ouvrir comme dans les précédentes formules.

D'autre part, faire cuire à l'eau salée quelques pommes de terre coupées en quatre ; les passer au tamis une fois cuites et bien égouttées. Les remettre dans la casserole avec gros comme un œuf de beurre, trois

jaunes d'œufs et un œuf entier, sel poivre et muscade. Rendre cette purée bien lisse en la travaillant fortement à la cuiller, ajouter au besoin deux ou trois cuillerées de crême double au cas où elle serait trop ferme. L introduire ensuite dans une poche munie d'une douille cannelée pour en faire une bordure sur un plat ovale à gratin, beurré. Mettre au milieu de cette bordure quelques cuillerées de sauce béchamel additionnée d'une purée d'anchois, ranger les sardines dedans, les napper de la même sauce, saupoudrer de panure et fromage, arroser de beurre fondu et faire gratiner.

34. — Sardines en Rayte

Étant bien nettoyées, leur supprimer la tête et après en avoir extrait l'arête les passer dans la farine et les frire vivement.

L'on aura précédemment préparé la sauce rayte en procédant comme suit :

Mettre roussir un oignon haché avec deux cuillerées de bonne huile d'olive, ajouter deux cuillerées de farine, faire donner un tour sur le feu, mouiller avec moitié vin rouge moitié eau bouillante, ajouter un bouquet garni, une gousse d'ail écrasée, sel et poivre et laisser cuire une demi-heure. Sortir ensuite le bouquet garni et la gousse d'ail, jeter dans la sauce une poignée de câpres, y joindre également les sardines que l'on aura fait frire, laisser mijoter quelques minutes et servir ensuite.

Quelques personnes ont l'habitude de compléter la rayte en entourant le plat d'une couronne de petits croûtons de pain frits à l'huile et frottés d'ail ensuite.

Cet usage est à recommander à ceux auxquels ce goût ne déplaît pas.

35. — Sardines à la Catalane

Hacher un oignon que l'on fait revenir à moitié dans une casserole avec deux ou trois cuillerées d'huile d'olive, ajouter deux ou trois tomates, quelques gousses d'aïl et deux ou trois piments doux d'Espagne, le tout haché ; faire bien revenir, mouiller avec quelques cuillerées à pot d'eau bouillante et assaisonner de sel et safran.

Plonger dans cette sauce, les sardines dépouillées de leurs arêtes et refermées, elles doivent à peine baigner.

Quelques minutes suffisent pour les cuire. Au moment de servir les dresser sur le plat avec ménagement pour ne pas les briser.

36. — Sardines à la Bercy

Farcir les sardines comme il est indiqué pour celles au vin blanc en ajoutant à la farce quelques échalottes hachées, les pocher sur plat beurré en les arrosant de vin blanc. Les servir avec une sauce Bercy (*formule* 139).

On peut préparer cette sauce tout simplement en liant le fond de cuisson que l'on aura fait réduire avec une échalotte hachée finement ; cette liaison se fait avec un peu de beurre manié avec une cuillerée à bouche de farine ; mélanger à cette sauce, un jus de citron, persil haché et incorporer en dernier lieu 50 grammes de beurre. Elle doit être fortement relevée en assaisonnement.

37. — Sardines à la Ménagère

Farcies comme ci-dessus avec farce à quenelles, les mettre dans un plat à gratin beurré et saupoudré

d'échalottes hachées ; assaisonner, garnir les vides avec des champignons émincés, mouiller légèrement au vin blanc, saupoudrer de mie de pain fraîche, arroser de beurre fondu, couvrir d'un papier beurré et pousser au four.

En les sortant et au moment de servir, exprimer dessus le jus d'un citron et saupoudrer de persil, cerfeuil et estragon hachés.

38. — Sardines à la Henry (1)

Les préparer comme dans la formule précédente, c'est-à-dire farcies et doublées, puis passées au lait et à la farine les ranger à mesure dans un plat à gratin dans lequel on aura mis chauffer gros comme un œuf de beurre et l'équivalent de bonne huile d'olive. Pousser au four et arroser de temps en temps, ajouter quelques champignons émincés, puis quelques échalottes hachées, un jus de citron et l'assaisonnement nécessaire, dresser les sardines en couronne sur plat rond, les champignons au milieu, arrosées de leur fond et saupoudrer de persil haché en servant.

39. — Sardines à la Aulagnier

Farcies comme â la formule qui précède et pochées à demi, les ranger dans un plat à gratin au fond duquel on aura déposé une couche de sauce béchamel, mélangée de fromage râpé ; les recouvrir de la même sauce, saupoudrer de fromage, et faire glacer à four chaud après les avoir arrosées de beurre fondu. En les sortant du four et au moment de servir, dresser tout autour une couronne de pommes de terre taillées

(1) Henry Savournin plus généralement connu sous son simple prénom était un cuisinier et un restaurateur distingué de Marseille, c'est à lui que nous dédions cette recette.

en gousses d'ail, cuites au naturel puis passées dans le beurre et poudrées de persil.

40. — Sardines à la Vauclusienne

Farcies à la duxelles et œufs durs hachés comme dans la formule 14, puis pochées, les dresser sur une fine purée de pommes de terre finie à la crême double.

Pour pocher les sardines on doit tout simplement les ranger dans le plat beurré, également arrosées de beurre fondu, et les cuire lentement, couvertes d'un papier beurré pour empêcher qu'elles ne colorent.

41. — Sardines à la Dongier (1)

Tailler une julienne de rouge de carotte, oignon, blanc de poireau, champignons, céleri et racine de persil.

Faire légèrement revenir au beurre, mouiller au vin blanc, ajouter une feuille de laurier et laisser cuire à fond.

Lorsque ces légumes sont presque cuits, ajouter deux tomates pelées et hachées finement.

Ouvrir les sardines, sortir l'arête et les doubler ensuite comme celles au vin blanc. Les ranger dans la julienne qui doit être à cet effet préparée dans un sautoir ; assaisonner de haut goût. Les dresser une fois cuites en couronne sur un plat.

Lier le fond de cuisson avec un peu de beurre manié, ajouter le jus d'un citron, ail et persil hachés. Verser cette sauce sur les sardines et entourer le plat de croutons de pain de ménage frits au beurre.

(1) Dongier était restaurateur et propriétaire de l'hôtel St-Martin à l'Isle-sur-Sorgues, son talent culinaire était très apprécié des amateurs de la bonne chère.

42. — Sardines à la Sieyès

Dépouillées de leurs arêtes, farcies, doublées et pochées comme les sardines au vin blanc, les dresser sur plat à gratin, intercalées avec de belles lames de truffes, les napper d'une sauce Mornay (*formule 142*) et faire glacer vivement au four.

43. — Sardines à l'Arlésienne

Débarrassées de leurs arêtes, et doublées comme dans les précédentes formules, les pocher au vin rouge et échalottes hachées, les dresser ensuite sur plat en couronne.

On mettra dans leur fond de cuisson une cuillerée de tomate en purée ; lier au beurre manié, assaisonner de haut goût, ajouter une pincée de persil haché, incorporer à cette sauce un bon morceau de beurre et en napper les sardines au moment de servir.

44. — Sardines à la Morard

Ouvertes et farcies deux par deux avec un salpicon de clovisses hachées, lié au velouté de poisson très réduit les paner à l'œuf.

D'autre part, mettre dans une petite casserole une pincée d'échalottes hachées, un bouquet garni et un filet de vinaigre, faire réduire, sortir ensuite le bouquet ajouter trois jaunes d'œufs et incorporer peu à peu, une fois les jaunes pris, environ 100 gr. d'huile d'écrevisse (1) (formule *150*).

Faire frire les sardines de belle couleur, dresser sur serviette avec persil frit et envoyer à part la sauce préparée qui doit être très relevée.

---

(1) Cette huile d'écrevisse est une heureuse et délicieuse innovation due à notre regretté collègue Morard, auteur des *Secrets de la Cuisine dévoilés*, à qui nous dédions cette recette.

45. — Sardines à la Mirabeau

Piler au mortier deux anchois bien lavés dessalés et dépourvus de leurs arêtes, et deux jaunes d'œufs cuits durs ; le tout bien broyé étendre la purée avec un décilitre d'huile d'olive fine.

Farcir quelques douzaines d'olives avec un mélange fait de mi-partie purée de pommes et mi-partie purée d'anchois.

Les sardines bien nettoyées, la tête supprimée et ouvertes, les passer à l'huile et les paner ensuite, les faire griller puis les dresser en couronne sur plat rond, les olives au milieu. Les tenir quelques instants à la bouche du four. Dresser autour du plat quatre bouquets de pommes pailles, verser sur les olives la sauce préparée et envoyer de suite.

46. — Turban de Sardines Félix Brémond

Écaillées, dépourvues de leurs arêtes et la tête supprimée, les ranger toutes ouvertes et régulièrement, contre les parois d'un moule à bordure beurré. Remplir ensuite ce moule avec une farce à quenelles de merlan à la Toulonnaise et faire pocher au bain-marie.

Garnir au moment de servir le centre de la bordure démoulée sur un plat, avec une garniture de moules liées avec un velouté de poisson et verser tout autour du turban une crême d'oursins (*formule* 154).

47. — Timbale de Sardines à la Mercédès



Choisir la quantité de sardines nécessaire pour pouvoir, une fois ouvertes, garnir les parois intérieures d'un moule à timbale.

Ces sardines bien nettoyées, ouvertes et la tête supprimée, qu'on en fasse deux parts. En recouvrir une (du côté blanc seulement) avec des œufs de langoustes, et l'autre avec des truffes hachées.

Beurrer un moule à timbale ; former avec les sardines ainsi apprêtées, entières ou coupées, une rosace au fond, ou un autre dessin ; monter les autres tout autour du moule, en alternant les nuances et en les posant en sens contraire comme l'indique le dessin. Appliquer contre les sardines une couche de farce à quenelles de poisson et emplir le vide avec un appareil à coquilles fruits de mer, composé de moules, huîtres, truffes, champignons, escaloppes de langoustes et queues de crevettes, le tout lié avec une béchamel un peu serrée.

Pocher la timbale au bain-marie. Une fois démoulée

sur plat et au moment de servir, verser dessus une sauce crevettes.

48. — Sardines à la Maltaise

Sortir l'arête à deux douzaines de sardines et les remettre en forme.

Émincer cinq à six oignons blancs nouveaux, ranger les sardines par couches alternées avec ces oignons, assaisonner de sel et de poivre, arroser d'un jus de citron et d'un filet de vinaigre, couvrir hermétiquement et faire cuire au four à l'étuvée.

On prend pour cette préparation soit un poëlon en terre ou mieux encore une de ces terrines de forme élégante qui se servent sur table. Ainsi présentées, elles en ont que plus d'originalité.

49. — Sardines en Papillotes

Ouvertes et farcies par deux, comme les sardines au vin blanc, mais à la duxelles.

Couper sur du papier cloche autant de morceaux en forme de cœur que l'on veut faire de papillotes. ces morceaux de papier doivent être suffisamment grands pour pouvoir envelopper les sardines, mais pas davantage.

Huiler tous ces papiers en les étalant sur la table ; poser sur chaque côté gauche de ces cœurs une sardine, replier dessus l'autre partie et enfermer la sardine en plissant le papier, partant du haut en allant vers la pointe. Les ranger ensuite sur une plaque pour les cuire au four.

On peut aussi les cuire sur le gril, mais alors on doit observer que le feu ne soit pas trop ardent.

50. — Sardines à la Colbert

La tête supprimée,ouvertes et débarrassées de leurs arêtes les assaisonner de sel et poivre.

Battre dans une assiette un ou deux œufs avec une cuillerée à bouche d'huile d'olive.

Passer les sardines dans la farine, les tremper dans l'œuf battu et les rouler ensuite dans de la mie de pain blanche.

Faire cuire sur plaque beurrée et arrosées de beurre fondu à four très chaud. A défaut de four les cuire dans une poële en les retournant.

Les dresser ensuite en couronne en les arrosant au moment de servir d'une sauce Colbert (*formule 148*).

51 — Aiguillette de Sardines

Ouvertes comme dans les formules précédentes puis coupées en deux ou quatre filets selon la grosseur, les paner à l'œuf comme il est dit ci-avant et faire frire à grande friture et vivement. Dresser en buisson sur serviette entourées de persil frit et quartiers de citrons.

52. — Sardines à la Purée d'Oursins

Les préparer exactement comme il est indiqué pour les sardines à la Colbert. Une fois frites les dresser symétriquement sur un plat long entourées d'oursins ouverts, bien nettoyés intérieurement mais non dégarnis de leurs piquants ; ces coquilles remplies d'une crême d'oursins (*formule* 154) et alternées avec des demi-citrons ; mettre à chaque bout du plat un bouquet de persil frit.

Cette façon très originale de dresser la crême d'oursins dans les coquilles même est du plus joli effet et mérite d'être propagée.

53. — Sardines à la Saint-Honorat

Panées comme ci-dessus et frites, les dresser en couronne sur plat ovale, garnir le centre avec des

tomates concassées et passées au beurre. Verser autour une sauce béarnaise ordinaire (*formule* 147) dans la réduction de laquelle on aura ajouté un bouquet de menthe.

54. — Sardines à la Sicilienne

Panées comme celles à la Colbert, les faire frire de même. En les servant dresser sur chaque sardine une tranche de citron paré à vif c'est-à-dire complètement débarrassé de l'écorce.

Verser tout autour un beurre noisette dans lequel on aura mélangé un hachis composé d'une cuillerée de câpres, deux filets d'anchois et un œuf dur.

Disposer tout autour du plat, en guise de décor, une bordure de tranches de citrons.

55. — Sardines à la Basque

Les préparer comme ci-devant, puis frites et dressées en couronne sur plat rond, verser au milieu une sauce béarnaise (*formule 147*) dans laquelle on aura mélangé une cuillerée de câpres entières.

56. — Sardines à l'Antiboise

Ouvertes et panées comme les précédentes, les faire frire à l'huile de belle couleur, puis dressées en couronne en garnir le centre avec des tomates sautées à la Provençale.

57. — Sardines à la Villeroy

Les ouvrir par le ventre et après avoir enlevé les arêtes les parer nettement ; étendre sur chacune une cuillerée de farce à quenelles, les rouler en forme de bouchons un peu long, puis les faire pocher au vin blanc. Les napper ensuite avec une sauce Villeroy

(*formule 143*) dans laquelle on aura mélangé une purée d'oursins, tremper à l'œuf et les rouler dans de la mie de pain blanche, les repasser à l'œuf et à la mie de pain, puis faire frire à grande friture et vivement.

Dresser sur serviette avec persil frit autour et envoyer en même temps une sauce aux fruits de mer.

Cette sauce aux fruits de mer est un velouté de poisson lié à la purée d'oursins mélangé d'une garniture composée de queues de cigales de mer ou langouste en petits dés, moules, clovisses, etc.

58. — Sardines en Cartouches

Ouvertes comme dans la précédente formule et parées de même, étendre sur chacune une bonne cuillerée de duxelles un peu serrée, dans laquelle on aura mélangé quelques clovisses hachées. Rouler les sardines en forme de bouchon allongé, les passer dans l'œuf battu et les paner à la mie de pain blanche.

Faire frire vivement à grande friture et les servir bien dorées sur serviette, entourées de persil frit et accompagnées d'une saucière de sauce tomate.

59. — Sardines à la Horly

Supprimer les têtes, écailler, vider et enlever l'arête puis diviser les sardines en deux parties dans le sens de la longueur ; les déposer ensuite dans une terrine, assaisonner de sel, poivre, muscade, un jus de citron, une cuillerée d'huile d'olive et une pincée de persil haché, les laisser ainsi mariner une heure.

Les tremper ensuite dans une pâte à frire (*formule 160*) puis les plonger à friture très chaude pour les sortir quatre ou cinq minutes après, bien dorées et croustillantes. Dresser sur serviette avec prsil frit et servir en même temps une sauce tomate.



CHAPITRE III

Des Sardines en paupiettes, farcies et en entrées diverses

60. — Sardines aux Épinards gratinées

Après les avoir bien écaillées, supprimer la tête, sortir l'arête et les étendre toutes ouvertes sur la table ; les assaisonner, mettre sur chacune une cuillerée d'épinards préparés comme il est indiqué (*formule 28*), les rouler sur elles-mêmes en partant de la tête allant vers la queue. Mettre dans un plat à gratin huilé une bonne couche d'épinards préparés comme nous avons dit, ranger les sardines dessus, saupoudrer de panure fine, arroser d'huile d'olive et pousser au four pour faire gratiner.

61. — Paupiettes de Sardines à la Pythées

Supprimer les têtes aux sardines, les ouvrir par le ventre pour en extraire l'arête, puis, étendues toutes ouvertes sur la table, mettre sur chacune une couche

de farce à quenelles, parer bien les bords et la queue, les rouler en paupiettes et les faire pocher au vin blanc.

Après avoir beurré un moule à bordure, le remplir avec de la farce à quenelles, le faire pocher au bain-marie et le démouler sur un plat ; dresser dessus les paupiettes, garnir le milieu avec des moules pochées, parées et liées avec un velouté. Saucer les paupiettes avec une crême d'oursins au dernier moment.

62. — Paupiettes de Sardines à l'Aurore

Les ouvrir comme ci-dessus, les rouler de même, mais sans les farcir. Les faire cuire au four sur plaque, assaisonnées et arrosées de beurre, mais sans leur laisser prendre couleur. Les ranger ensuite dans un plat à gratin au fond duquel l'on aura étendu quelques cuillerées de sauce béchamel mélangée avec le même volume de sauce tomate ; napper les paupiettes avec cette même sauce, saupoudrer avec des jaunes d'œufs cuits durs et hachés et une pincée de fromage.

Arroser de beurre fondu et faire gratiner.

63. — Paupiettes de Sardines aux Pointes d'Asperges

Ouvertes comme les précédentes, recouvertes de farce à quenelles et roulées en paupiettes, les faire pocher au vin blanc. Les dresser en couronne avec une garniture de pointes d'asperges au centre, puis les napper avec un velouté dans lequel on aura incorporé le fond de cuisson des sardines.

64. — Paupiettes de Sardines à la Pisane

Roulées en paupiettes, les faire pocher avec moitié vin blanc et moitié cuisson de champignons.

Hacher grossièrement quelques poignées d'épinards, les faire revenir au beurre, ajouter une ou deux gousses d'ail hachées et deux anchois passés au tamis. Assaisonner et les dresser en bordure sur un plat à gratin ; ranger les paupiettes en couronne tout autour.

Ajouter dans le fond qui a servi à pocher les paupiettes, deux ou trois tomates concassées et sautées au beurre, ainsi que deux ou trois cuillerées de sauce béchamel, napper avec cela paupiettes et épinards, entourer le tout d'une couronne d'œufs durs coupés en huit quartiers. Saupoudrer de fromage rapé et panure, arroser de beurre fondu et faire gratiner.

65. — Paupiettes de Sardines à la Bénédictine

Roulées en paupiettes, puis pochées au beurre, les ranger en couronne sur plat rond beurré.

Emincer, d'autre part, une douzaine de cèpes, les sauter au beurre pour les lier ensuite avec une sauce béchamel dans laquelle on aura incorporé quelques cuillerées de crême double ; assaisonner et déposer cette garniture au milieu des sardines, napper celles-ci de quelques cuillerées de sauce crême, saupoudrer de fromage et faire gratiner vivement au four.

66. — Paupiettes de Sardines en surprise

Les farcir avec une duxelles un peu serrée et les rouler comme ci-devant.

Cerner tout autour du pédoncule autant de tomates bien mûres que l'on a de paupiettes, les creuser en conservant le couvercle, c'est-à-dire la partie enlevée intacte, les assaisonner et déposer une paupiette dans

chacune d'elles, mettre le couvercle dessus, les ranger dans un plat, puis, arrosées de bonne huile d'olive, les faire cuire au four. Servir ensuite tel quel, c'est-à-dire dans le plat même qui a servi à la cuisson.

67.—Paupiettes de Sardines à la Capucine

Les rouler en paupiettes après avoir étendu sur chacune d'elles une légère couche de farce à quenelles de poisson (*formule 157*) ; les faire pocher au vin blanc, les dresser ensuite en couronne sur un plat rond, mettre au milieu une garniture de tomates concassées sautées au beurre.

Napper avec une sauce au vin blanc (*formule 14*), finie avec une purée d'oursins et dresser tout autour une couronne d'huîtres frites préparées comme suit :

A peine pochées dans leur eau, les égoutter, les assaisonner avec sel, poivre et muscade, un jus de citron, une pincée de persil haché, les tremper ensuite dans une pâte à frire, (formule *160*), pour les sortir bien croustillantes.

68.—Paupiettes de Sardines à la Pimbêche

Farcies et roulées comme ci-devant, les faire pocher au vin blanc.

Verser ensuite le fond de cuisson dans une petite casserole, lui ajouter deux ou trois cuillerées de velouté, une cuillerée à café de poudre de carrik, un morceau de beurre gros comme un œuf, bien fouetter cette sauce et passer au tamis.

Cuire d'autre part un rizoto comme il est indiqué (*formule 155*), le dresser ensuite en bordure sur un

plat les paupiettes au centre et napper le tout avec la sauce préparée.

69. — Paupiettes de Sardines à la Méry

Après avoir supprimé la tête, sorti l'arête, étaler les sardines toutes ouvertes sur la table ; étendre sur chacune une cuillère de farce à quenelles, les rouler en paupiettes, en enfermant à moitié dedans, une cigale de mer ayant la queue épluchée. Ainsi pré. parées, les faire pocher au vin blanc, les dresser ensuite sur une bordure de farce à quenelles démoulée sur plat. Ajouter à la cuisson des paupiettes deux cuillerées à pot de velouté, faire bouillir et lier avec deux ou trois jaunes d'œufs, incorporer en dernier lieu deux cuillerées à bouche de beurre de cigale et autant de purée d'oursins. Le beurre de cigale se prépare exactement comme celui d'écrevisses.

Napper les paupiettes avec cette sauce, poser entre chaque sardine une belle lame de truffes et servir chaudement.

70. — Sardines à la Cettoise

Émincer en julienne le blanc de deux poireaux, autant de côtes de céleri et quelques cèpes frais ; faire passer le tout au beurre et mouiller avec la cuisson de deux douzaines de moules que l'on mettra de côté.

Ranger les sardines roulées en paupiettes dans cette julienne, assaisonner et faire cuire au four avec un papier beurré dessus. Une fois cuites dresser ces paupiettes en couronne sur un plat, ajouter à la julienne les moules mises en réserve et parées, faire bouillir et lier cette garniture avec le foie d'un

baudroie. Avoir soin d'en relever le goût avec une pointe de Cayenne et le jus d'un citron. Verser la julienne au milieu des paupiettes, napper celles-ci avec le restant de la sauce et saupoudrer le tout d'une pluche de cerfeuil.

71. — Sardines à la Cavour

Les rouler en paupiettes en enfermant dans chacune un morceau de tomate, les ranger à mesure dans un sautoir beurré, mouiller avec un verre de vin blanc, autant de cuisson de champignons et de bouillon de poisson, assaisonner et faire pocher à couvert.

D'autre part, préparer un rizoto, comme il est indiqué (*formule 155*), en ajoutant une pincée de safran et, comme mouillement, la cuisson de deux douzaines de moules.

Parer celles-ci, leur ajouter la même quantité de lames de truffes de Piémont et lier avec deux ou trois cuillerées à bouche de velouté.

Le riz cuit, le mouler dans une timbale; mettre au centre la garniture de moules et truffes, finir de remplir la timbale. La démouler sur plat rond, ranger tout autour les paupiettes de sardines, ajouter à la cuisson de celles-ci deux cuillerées de velouté et verser par dessus.

72. — Paupiettes de Sardines à la Niçoise

Farcies avec une duxelles un peu serrée et roulées comme ci-devant, les enfermer chacune dans une fleur de courge.

Les ranger, ainsi préparées, dans un sautoir beurré, assaisonner et laisser suer à couvert, mouiller avec deux cuillerées de bouillon et laisser finir de cuire.

Au moment de servir, dresser les sardines sur plat rond, lier légèrement le fond avec un beurre manié et deux anchois passés au tamis, puis verser cette sauce sur les paupiettes et envoyer chaudement.

73. — Paupiettes de Sardines à la Vivandière

Farcies avec une duxelles comme ci-devant et roulées en paupiettes.

Préparer autant de rondelles de concombre que l'on aura de paupiettes. Que ces rondelles soient à peu près de la même hauteur que les paupiettes et juste assez évidées au centre pour que la paupiette puisse y entrer.

Les faire blanchir, les ranger ensuite dans un plat à gratin, puis assaisonnées et grassement beurrées après avoir mis une paupiette au milieu de chaque rondelle, les pousser au four et faire cuire en arrosant souvent.

Au moment de servir, napper le tout avec une sauce tomate claire et saupoudrer de cerfeuil et estragon hachés.

74. — Sardines en Caneloni

Ouvertes et farcies aux épinards en les roulant dans le sens de la longueur.

Les épinards préparés comme il est indiqué (*formule 28*). Faire pocher autant de canelonis que l'on aura de sardines. Les rafraîchir losqu'ils sont cuits, puis les égoutter, les étaler sur un linge, bien les éponger et poser sur chacun une sardine que l'on enferme en roulant le caneloni. Les ranger à mesure sur un plat à gratin beurré et au fond duquel on aura mis deux cuillerées de la sauce indiquée plus bas.

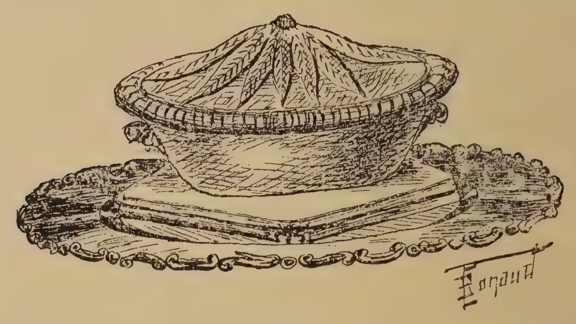
Les napper avec cette même sauce, saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner.

On peut farcir les paupiettes avec de la duxelles bien mélangée de sauce tomate, ou encore avec un appareil à fruits de mer ; l'opération reste la même, il n'y a que cette substitution à faire aux épinards.

Pour préparer la sauce dont nous parlons plus haut, mettre dans une casserole quelques cuillerées de sauce tomate et la même quantité de bon fond de poisson ; faire réduire pour l'amener au degré de consistance voulu.

75.— Terrine de Sardines à la Brougham (1)

Préparer une pâte feuilletée telle qu'elle est décrite (formule 161). Avec un morceau de cette pâte, faire une longue et mince bande, large de trois centimètres, la fixer sur le fond d'un plat creux légèrement mouillé.



Mettre au fond de ce plat les sardines roulées en paupiettes et farcies ; tout autour, des petites pommes de terre à la cuiller et blanchies à fond, des œufs

(1) Lord Brougham, fondateur de la colonie anglaise à Cannes était un gastronome émèritée, c'est à lui que nous dédions cette recette.

durs coupés en lames épaisses, fines herbes cuites, moules pochées et leur fond décanté, deux cuillerées à bouche de *Worcestershire-Sauce* et sel nécessaire. Couvrir avec une abaisse de la pâte préparée; souder cette abaisse à la bande collée sur plat en humectant la pâte.

Avec de la même pâte abaissée mince et découpée à l'emporte pièce, décorer le dessus en imitant le dessin représenté par la figure ci-jointe. Dorer ensuite à l'œuf battu et faire cuire à four gai environ vingt-cinq à trente minutes.

76. — Sardines en Capilotade

Hacher deux oignons, les faire revenir au beurre, mouiller largement au vin blanc et ranger dedans les sardines roulées en paupiettes. Couvrir d'un papier beurré et faire pocher au four pour les ranger ensuite sur un plat en les tenant au chaud.

Jeter dans leur fond une poignée de càpres entières, ajouter une cuillerée de sauce tomate quelques pincées de panure sèche et fine, juste assez pour lier la sauce, faire bouillir un instant, assaisonner de haut goût et au moment de servir verser sur les paupiettes.

77. — Sardines en Vol-au-Vent

Les rouler en paupiettes après les avoir farcies. Les faire pocher avec moitié vin blanc et moitié cuisson de champignons. Passer ensuite ce fond dans une casserole pour lui incorporer quelques cuillerées de bon velouté ; ajouter à cette sauce une garniture de grosses têtes de champignons, grosses lames de truffes, quelques douzaines d'huîtres pochécs et autant de petites quenelles. Ajouter les

paupiettes et verser le tout dans une croûte de vol-au-vent.

78. — Petits Pâtés de Sardines

Avec une pâte préparée comme il est dit (*formule 161*) foncer des petits moules à tartelettes, masquer l'intérieur avec une mince couche de farce à quenelles de merlan à la Toulonnaise (*formule 158*) déposer au milieu une sardine roulée en paupiette recouvrir de farce et souder dessus une mince abaisse de la pâte préparée ; dorer à l'œuf battu et cuire à four chaud. Au moment de servir, couler dedans, par une ouverture ménagée au centre, un peu de velouté de poisson réduit avec de l'essence de champignons.





CHAPITRE IV

Des Sardines en Pâtés et Tourtes diverses

79. — **Sardines à la Dartois**

Préparer une pâte feuilletée selon les indications données (*formule 161*).Etendre cette pâte en abaisses ayant environ dix centimètres de largeur et longues de trente centimètres ; étaler dessus une couche de farce aux anchois indiquée plus bas ; ranger sur ces bandes les sardines ouvertes comme il est dit *formule 16*, les recouvrir avec la même farce aux anchois.

L'on aura laissé tout aux bords des abaisses un petit espace non garni de farce et que les sardines ne doivent pas couvrir ; mouiller cette pâte avec un pinceau trempé dans de l'eau et recouvrir le tout avec des abaisses de même dimension.

Souder les bords en appuyant dessus ; diviser chaque bande en sept ou huit parties sans les séparer cependant, dorer à l'œuf battu, les décorer avec la pointe du couteau et faire cuire à four chaud.

Uue fois cuites, couper aux endroits marqués.

Se sert chaud ou froid.

Les bandes doivent être garnies sur les plaques même, ces dernières mouillées au préalable.

80. — Farce aux Anchois

Mettre dans une casserole gros comme un œuf de beurre et deux cuillerées à bouche de farine, mélanger et mouiller avec un demi-verre de lait bouillant; faire cuire quelques minutes pour obtenir une pâte très épaisse ; retirer du feu, ajouter un œuf entier et trois jaunes, quatre anchois passés au tamis et assaisonnement nécessaire en ménageant le sel ; lier le tout sur le feu en remuant vivement.

81.-- Tourte de Sardines

Préparer une pâte feuilletée (*formule* 161), en faire une abaisse ronde de 20 centimètres de diamètre et épaisse de 5 millimètres, le poser sur plaque mouillée, étendre dessus une couche de farce aux anchois.

Les sardines étant ouvertes comme pour la formule précédente, les ranger en couronne sur la farce et les couvrir de même. Ménager un espace de 2 centim. tout autour de l'abaisse, non recouvert de farce, le mouiller et recouvrir le tout d'une abaisse pareille à la première. Souder les bords en appuyant dessus, dorer à l'œuf battu, décorer avec la pointe du couteau et faire cuire à four chaud.

82. — Pâté de Sardines en Coulibiac à la Martégale

Ouvrir les sardines en supprimant têtes et arêtes, les assaisonner et les débarrasser sur un plat.

D'autre part préparer une pâte en procédant comme suit :

Délayer dans un verre de lait tiède, gros comme

une noix de levure de grains, verser cette dilution au milieu d'un petit tas de 200 grammes de farine disposée en fontaine et en faire un petit levain mollet sans trop le travailler ; le débarrasser dans une petite terrine et faire lever à température douce.

Disposer en cercle sur le marbre 250 grammes de farine, mettre au milieu 200 grammes de beurre, une pincée de sel et trois œufs ; pétrir le tout ensemble en donnant beaucoup de corps à la pâte. Durant ce temps le levain doit avoir doublé de volume ; le joindre à la pâte, bien mélanger et ajouter encore trois œufs l'un après l'autre en travaillant fortement. L'on doit obtenir une pâte élastique sans être trop ferme ; la couvrir d'un linge et laisser lever une heure au moins.

D'autre part hâcher deux oignons que l'on fera passer au beurre, leur ajouter le même volume de champignons hâchés, mouiller avec un peu de bonne sauce soit velouté ou autre ; ajouter une forte pincée de persil haché et débarrasser sur une assiette.

Cuire à l'eau 200 grammes de riz ; cuit et égoutté le mettre en réserve.

Hacher séparément quatre œufs durs et 200 grammes de poutargue que l'on débarrassera également sur deux assiettes.

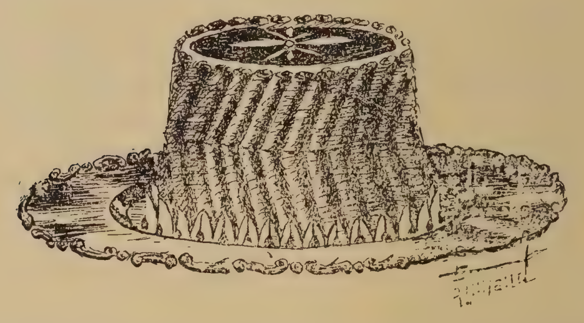
Etendre une serviette sur la table, la saupoudrer de farine, verser la pâte préparée dessus, l'étendre avec la paume de la main d'abord et le rouleau ensuite ; lui donner deux centimètres d'épaisseur. Ranger au fond une couche de riz cuit en lui donnant une forme rectangulaire, étendre dessus quelques cuillerées de fines herbes, poutargue et œufs hachés, mettre par dessus une rangée de sardines, recouvrir de fines herbes, poutargue et œufs durs, puis, par dessus, une

autre couche de riz, un second lit de sardines également recouvertes de fines herbes, poutargue et œuf dur.

Mouiller les bords de la pâte, les ramener les uns sur les autres pour les souder, renverser le pâté sur plaque beurrée, faire un trou au milieu garni d'une carte roulée pour faire office de cheminée, dorer à l'œuf battu et faire cuire à four modéré.

83.— Timbale de Sardines aux Epinards

Ouvrir les sardines comme ci-devant, les parer bien carrément, étendre dessus une mince couche de farce à quenelles et les rouler en petits bâtonnets tous bien réguliers et pas trop épais.



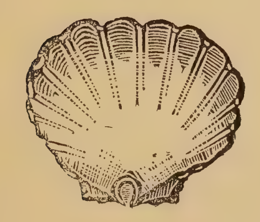
Beurrer un moule à timbale, ranger les sardines contre les parois en les posant diagonalement et en rangs opposés. Appliquer contre les sardines une couche d'un centimètre de farce à quenelles pour les soutenir.

Remplir le moule avec des épinards préparés comme il est indiqué (*formule 28*) et dans lesquels on aura mélangé quelques œufs entiers et un peu de crême double. Pour un demi litre de ces épinards il

faut trois œufs et trois cuillerées à bouche de crême.

Faire pocher la timbale au bain-marie environ quarante cinq minutes. Au moment de servir démouler sur le plat ; avec des jaunes d'œufs durs et blancs hachés séparément, faire un décor sur le haut. Entourer d'un cordon d'œufs durs coupés en quartiers et verser autour quelques cuillerées de bonne sauce demi-glace.

Cette timbale et du plus joli effet et sa bonté ne cède rien à l'apparence.





CHAPITRE V

Des Sardines en Aspic, Entrées froides etc.

84. — Sardines à la Gelée en Cocotte

Les rouler en paupiettes en enfermant un filet d'anchois au milieu de chacune, les pocher dans une gelée de poisson (formule 85), couler dans des petites cocottes ou même des toutes petites marmites en terre, deux cuillerées à bouche de cette même gelée, une fois prise, poser dessus une paupiette et juste assez de gelée pour qu'elle en soit couverte, laisser refroidir et prendre.

Faire un décor quelconque avec des feuilles d'estragon trempées dans de la gelée liquide ; une fois fixées mettre dessus une couche de gelée de trois milimètres au plus et tenir au frais jusqu'au moment de servir.

85. — Gelée de Poisson

Mettre dans une casserole quelques menus poissons, arêtes de soles ou tous autres dont on dispose, tranches d'oignons, carottes, laurier, céleri et assai-

sonnement, mouiller un peu plus qu'à couvert avec de l'eau et laisser cuire en écumant.

Hacher quelques filets de soles, les mettre dans une casserole avec deux ou trois blancs d'œufs, un demi-verre d'eau, autant de vin blanc ; ajouter six feuilles de gelatine par litre de gelée à obtenir, le jus d'un citron, un brin d'estragon et deux échalottes émincées; remuer bien le tout puis incorporer petit à petit et en le passant, le bouillon de poisson. Poser la casserole sur le feu et porter le liquide à l'ébullition sans discontinuer de remuer avec une cuiller en bois, au premier bouillon retirer de côté et laisser cuire lentement environ un quart d'heure. Passer ensuite à la serviette, elle doit être d'une limpidité parfaite.

Une toute petite pincée de safran délayée dans cette gelée, lui donne une teinte dorée qui produit un effet merveilleux.

86. — **Aspic de Sardines à l'Estragon**

Procéder exactement comme il est indiqué (formule 84), pour la cuisson des sardines.

Préparer une gelée identique à la précédente en mettant huit feuilles de gélatine par litre.

Prendre des petites moules à tartelettes ovales, mettre au fond de chacun une couche de gelée, faire un décor avec des feuilles d'estragon et laisser prendre. Poser une paupiette dessus, remplir le moule de gelée et tenir sur glace. Au moment de servir démouler sur serviette.

87.— **Aspic de Sardines à la Russe**

Farcies et roulées en paupiettes, les faire pocher dans un peu de gelée et les parer ensuite.

Couper ces paupiettes juste au milieu, les tremper

dans de la gelée mi-prise et les ranger à mesure au fond et tout autour des parois d'un moule à timbale pas trop haut de bord. Combler chaque vide qui existe entre les paupiettes par un morceau de blanc d'œuf poché, coupé à l'emporte-pièce et au milieu duquel on applique un rond de truffe plus petit.



Les parois et le fond du moule étant tout à fait couverts, finir de le remplir avec une salade de légumes à laquelle on ajoute les parures des paupiettes et que l'on assaisonne au moment avec une mayonnaise collée.

Tenir le moule sur glace jusqu'au moment de servir. Démouler ensuite sur serviette, et disposer tout autour une bordure de quartiers d'œufs et de croûtons de gelée.

88. — **Sardines en Mayonnaise**

Roulées en paupiettes et pochées dans un bouillon de poisson, les égoutter et faire refroidir.

Préparer une mayonnaise bien ferme, en masquer les paupiettes que l'on dresse sur des feuilles de laitues émincées, placées au centre d'une bordure de gelée démoulée sur plat rond.

89. — Médaillons de Sardines à la Victor Gelu

Roulées en paupiettes et amplement farcies; les faire pocher et refroidir ensuite sous presse légère.

Les parer régulièrement et les napper ensuite d'une mayonnaise légèrement collée, colorée avec quelques cuillerées de purée de tomate et additionnée de cerfeuil, estragon, ciboulette, le tout finement haché ; à défaut de ciboulette exprimer le jus d'un oignon haché.

Décorer chaque médaillon avec des détails de filets d'anchois, câpres, cornichons, les glacer à la gelée, puis les dresser en couronne sur une mince bordure de gelée. Entourer la base de la bordure avec des quartiers d'œufs durs et dresser au centre une salade de tomates.





CHAPITRE VI

Des Sardines frites et grillées

90.— Sardines grillées Maître-d'Hôtel

Bien essuyées avec un linge, les rouler dans de l'huile pour les ranger ensuite sur le gril et faire cuire à feu clair, c'est-à-dire avec de la braise bien allumée ; les retourner en les assaisonnant et les dresser sur un plat en les arrosant d'un beurre Maître-d'hôtel

91. — Sardines grillées sauce moutarde

Les faire griller comme ci-dessus et servir en même temps une sauce moutarde.

92. — Sardines frites

Essuyées proprement, les passer dans du lait, puis, après les avoir enfarinées les plonger à friture très chaude ; cinq à six minutes de cuisson suffisent.

Nous ferons observer ici que nous n'avons pas indiqué de vider les sardines pour les trois recettes qui précèdent.

On ne peut en user ainsi qu'à la condition de les

avoir très fraîches, c'est-à-dire à proximité de la mer.

Au moindre doute, il faudrait les vider.

Au reste, la chose étant facultative, on doit se conformer au goût des convives.

93. — Sardines pannées et frites

Casser un œuf dans une assiette, le battre avec deux cuillerées à bouche d'huile et une pincée de sel et poivre. Tremper les sardines bien écaillées et vidées dans cette composition ; les rouler ensuite dans la panure et faire frire cinq à six minutes à grande friture.

Les servir avec une sauce remoulade.

94. — Sartagnade de Sardines

Après les avoir passées au lait et roulées dans la farine, les ranger dans une poële où l'on aura mis chauffer quelques cuillerées à bouche d'huile ; les faire cuire rondement en secouant doucement la poële sans les déranger ; lorsqu'elles sont bien colorées d'un côté les retourner toutes d'un seul coup, s'aidant en celà d'une assiette que l'on renverse dessus. Les assaisonner, laisser finir de cuire et dresser telles quelles sur le plat en versant dessus l'huile qui a servi à les cuire. Cette cuisson peut également se faire au beurre.

Au moment de servir, exprimer dessus le jus d'un citron ou les arroser d'un filet de vinaigre.





CHAPITRE VII

Des Sardines en Marinade, dans la Saumure, en Conserve, etc.

95. — Sardines en Marinade

Sortir les arêtes aux sardines et les remettre en forme, puis légèrement farinées, les ranger à mesure dans une poële où l'on aura mis chauffer quelques cuillerées d'huile ; les retourner pour qu'elles cuisent également des deux côtés sans cependant trop colorer.

Bien assaisonnées, les ranger dans une coupe à hors-d'œuvre ou plat en porcelaine. Détacher le fond de la poële avec quelques cuillerées de vinaigre et le verser sur les sardines.

D'autre part, faire revenir à la poële et à l'huile d'olive fine, de l'oignon haché très fin, une gousse d'ail sans être épluchée, une feuille de laurier et un brin de fenouil. Lorsque l'oignon est de couleur blonde, ajouter deux tomates concassées, dépouillées

de leur peau et semences ; sauter le tout à feu vif et verser sur les sardines que l'on aura préalablement arrosées largement d'un mélange d'essence d'anchois et *Worcestershire-Sauce*.

96. — **Autre Marinade**

Les préparer roulées en paupiettes, traversées d'une petite brochette en roseau et marinées comme à la *formule 97* depuis trois jours au moins.

Les égoutter sur un linge, puis les dresser dans des raviers ou coupes en cristal, les arroser de la sauce suivante :

Réduire aux trois quarts un décilitre de vinaigre avec cinq à six morceaux de sucre, ajouter un demi-litre de sauce tomate claire passée au tamis fin, réduire le tout ensemble quelques minutes encore et laisser refroidir. A ce point ajouter quatre ou cinq cuillerées de *Worcestershire-Sauce* et un peu de sel et verser sur les sardines qui doivent rester quatre à cinq jours au moins dans cette sauce avant d'être servies.

97.— **Paupiettes de Sardines en Marinade**

(Hors-d'œuvre)

Les choisir fraîches et grosses, les écailler puis supprimer la tête. Bien lavées, les fendre par le ventre pour en extraire l'arête, les saupoudrer de sel fin, les rouler en paupiettes en les traversant chacune d'un petit bout de bois pour les fixer. Ce bois doit être de laurier ou de fenouil.

Laisser ainsi les paupiettes deux ou trois heures, rangées sur un plat bien saupoudrées de sel.

Préparer d'autre part, une marinade composée de carottes, oignons, céleris, racines de persil, estragon,

cerfeuil, poivre blanc en grains, semence de fenouil, laurier, macis. Mouiller au vin blanc, faire bouillir quelques minutes, puis une fois refroidie, la verser sur les paupiettes que l'on aura déposées dans une terrine.

Le lendemain elles sont déjà bonnes à manger, mais il est cependant préférable d'attendre qu'elles aient au moins trois ou quatre jours de marinade.

98.— Escabèche de Sardines à l'Espagnole

Après leur avoir supprimé la tête, vidées et bien essuyées avec un linge, les ranger dans une poële dans laquelle on aura mis chauffer de la bonne huile d'olive, elles doivent baigner à moitié. Bien saisies et colorées d'un côté les retourner de l'autre pour qu'elles cuisent également.

Les débarrasser ensuite dans un plat creux.

Ajouter à l'huile qui a servi à la cuisson, autant d'huile fraiche, faîre chauffer pour y joindre ensuite le quart de son volume de bon vinaigre et un huitième d'eau, quelques gousses d'ail non épluchées, un brin de thym, de romarin et quelques feuilles de laurier, persil en branches et quelques piments d'Espagne, dits enragés, assaisonner, donner dix à quinze minutes d'ébullition et retirer du feu pour laisser refroidir, verser ensuite sur les sardines qui ne devront pas être mangées avant d'avoir séjourné au moins vingt-quatre heures dans cette marinade.

Il est même préférable d'attendre deux ou trois jours, elles n'en sont que meilleures.

99.— Sardines et Anchois salés

Les choisir de première fraîcheur, supprimer la tête et les intestins, saupoudrer de sel pilé grossiè-

rement et les laisser ainsi toute une journée afin qu'elles rendent leur eau.

Prendre du sel pilé comme le précédent et mélangé avec du cinabre pour lui donner une couleur rouge.

Mettre une couche de ce sel au fond du tonneau ou du pot dans lequel l'on veut conserver les sardines ; ranger dessus une couche de celles-ci, les couvrir de sel, ranger une seconde couche de sardines et ainsi de suite en bien tassant le tout. Terminer par une bonne couche de sel, mettre dessus une petite assiette ou rondelle en bois un peu moins grande que la circonférence du vase et poser sur le tout un poids quelconque faisant office de presse.

Quelques jours après les sardines auront rendu un liquide abondant, c'est la saumure qui doit la conserver ; mais sur ce liquide surnage une huile qu'il faut enlever avec soin car elle donnerait au poisson un goût de rance et pourrait même le gâter.

Si les sardines venaient à manquer de saumure il suffirait d'ajouter de l'eau dans laquelle on aurait fait dissoudre du sel en grande quantité.

100.— Sardines conservées à l'Huile

Après leur avoir supprimé la tête et les intestins, étant écaillées, lavées et épongées, les ranger dans une large poële remplie d'huile chaude et les faire cuire cinq à six minutes sans qu'elles prennent couleur.

Les poser ensuite sur une grille en fer blanc pour qu'elles refroidissent et s'égouttent parfaitement.

Les ranger ensuite dans des boîtes en fer blanc destinées à cet usage, les couvrir d'huile d'olive fine, faire souder dessus un couvercle et déposer ces boîtes dans un chaudron ; les couvrir d'eau froide, poser

sur le feu et dès que l'ébullition se prononce, la laisser se prolonger une heure au moins ; descendre ensuite le chaudron pour laisser refroidir les boîtes dans l'eau qui a servi à les cuire.

Conserver ensuite en lieu frais.

101. — Sardines conservées à l'Huile à la Ménagère

Les préparer comme ci-devant, les faire frire et égoutter de même. Les ranger ensuite dans des bocaux en verre ou pots en grès, couvrir d'huile d'olive fine, fermer le bocal avec du parchemin et conserver en lieu frais.

Ainsi préparées, les sardines peuvent se conserver plusieurs mois et rendent bien service dans un ménage.

102. — Sardines conservées à l'Huile

(Autre méthode)

Les nettoyer comme ci-dessus.

Mettre un litre d'eau dans une casserole large avec sel, poivre en grains, fenouil, écorce d'orange, laurier et coriandre.

Plonger les sardines dans ce court bouillon et les cuire sept à huit minutes.

Les égoutter ensuite sur une grille pour les passer une heure à l'étuve.

Les ranger dans des bocaux avec quelques feuilles de laurier, grains de poivre et clous de girofle, recouvrir d'huile d'olive fine, fermer avec du parchemin et conserver au frais.

103. — Sardines mode Grand-Louvre

(Hors-d'œuvre)

Les préparer comme il est indiqué pour les sardines à l'huile, les saupoudrer de sel et les laisser sur une planche rendre leur eau.

Deux heures après, les ranger sur des plats allant au four ou mieux encore dans des plaques étamées.

Préparer d'autre part une marinade avec les ingrédients ci-dessous énoncés.

Pour deux kilos de sardines :

Une carotte coupée en julienne ;
Deux échalottes ;
6 clous de girofle ;
1 piment d'Espagne ;
Le zeste d'un citron ;
10 grammes de céleri ;
2 grammes de macis ;
2 grammes de sommités de fenouil ;
2 grammes de coriandre ;
4 grammes de thym ;
4 grammes de laurier ;
10 grammes de poivre ;
10 grammes de gingembre ;
2 grammes de cumin ou nigelle ;
10 grammes de feuilles d'estragon et persil ;
Le jus de 4 citrons :
2 verres d'huile fine ;
Une bouteille de vin blanc et le sel nécessaire.

Mettre cette marinade en ébullition dans une casserole. Lorsque les légumes sont cuits verser le tout sur les sardines et les pousser au four pour les cuire à fond.

Retirer ensuite pour les faire refroidir, puis les ranger symétriquement dans des boîtes carrées d'une contenance d'un litre.

Mettre dans chaque boîte une partie des aromates et un peu de cuisson ou marinade.

Faire souder un couvercle et cuire vingt minutes au bain-marie.

On peut appliquer le même procédé à la conservation des maquereaux, anguilles et lavarets.

Les sardines peuvent se préparer de la même façon après les avoir au préalable débarrassées de leurs arêtes et roulées en paupiettes.

104. — Sardines à la Phocéenne

Les préparer comme ci-devant et après les avoir fait passer une heure au sel, les laver et les éponger soigneusement. Les ranger sur plaques arrosées d'huile et faire griller au four sans qu'elles prennent couleur.

Une fois refroidies les mettre dans des boîtes en alternant chaque couche avec quelques cuillerées à bouche de sauce tomate fortement épicée mais assez liquide ; finir de remplir avec deux ou trois cuillerées à bouche d'huile d'olive, ajouter une feuille de laurier et deux clous de girofle.

Faire souder et donner deux heures de cuisson au bain-marie pour les boîtes d'un litre.

105. — Sardines à la Urbain Dubois

Après les avoir nettoyées comme pour les formules précédentes, passées au sel durant deux heures, puis bien lavées et séchées à l'air, les ranger dans des plaques ; arroser d'huile fine, pousser à four chaud pour les faire griller vivement. Les sortir ensuite pour les mettre à tremper deux heures environ dans du vinaigre fortement aromatisé.

D'autre part émincer finement quelques oignons les faire cuire dans du vinaigre, puis les mélanger avec la même quantité de tranches de citrons parées à vif et coupées minces ; ajouter des baies de genièvre, sommitées de fenouil, poivre concassé, thym, laurier.

Ranger les sardines par couches dans les boites en mettant entre chaque couche une partie des aromates dont il est parlé ci-dessus.

Finir de ramplir la boîte avec de l'huile d'olive extra fine.

Donner deux heures de cuisson au bain-marie pour les boîtes d'un litre.

Le vinaigre agissant fortememt sur les sardines et les détériorant à la longue, ce genre de conserve ne peut guère aller au delà de quelques mois.

106.— **Sardines conservées à la Grimaud** (1)

Préparées comme pour être grillées, les saupoudrer de sel fin et les faire égoutter une heure sur une grille ou une claie en osier ; les ranger ensuite dans des boîtes de fer blanc par couche alternées avec champignons émincés et lames de citrons parés à vif. Arroser d'une marinade passée au tamis, faire souder les boîtes, les déposer dans une bassine, couvrir d'eau froide, faire bouillir une heure et descendre ensuite la bassine pour laisser refroidir les boîtes dans l'eau de cuisson.

107. — **Sardines conservées à la Grimaud**

Autre méthode

Les préparer comme dans la formule précédente pour ce qui concerne la salaison et l'emboîtage ; le procédé reste le même en substituant seulement aux champignons et citrons, de belles tranches de tomates bien mûres ; ajouter une marinade passée et terminer comme ci-dessus pour la cuisson.

(1) Le golfe de Grimaud (Var) est aussi renommé pour les bonnes sardines que l'on y pêche que pour les excellents champignons que l'on recueille dans ses collines. Les ménagères de ce pays excellent à les préparer.

108. — Autre méthode

Cette méthode diffère peu des précédentes. On alterne chaque rangée de sardines à mesure qu'on les met en boîtes, avec de larges rouelles d'oignon coupées minces. Quant à la salaison et à la cuisson elles restent les mêmes que dans les précédentes formules.

Observation. — Nous placerons ici une observation qui s'adresse à plusieurs formules de conservation des sardines.

Toutes les fois que ces dernières auront été préparées en marinade et en boîtes, dans l'intention de les conserver longtemps, c'est à dire plusieurs mois ou d avantage, on aura eu soin de remplacer le vinaigre par du jus de citron mélangé de vin blanc.

Nous avons observé que l'acide du vinaigre, au bout d'un certain temps racornit et dénature complètement la sardine ainsi conservée.

---

109. — Sardines Soleillées

Choisir de préférence des plus belles, les ouvrir par le ventre sur toutes leur longueur, saupoudrer largement de sel fin et les déposer ainsi sur une claie pour leur faire rendre leur eau. Deux heures après, semer dessus quelques bonnes pincées de poivre et les laisser ainsi exposées au soleil ardent jusqu'à complète dessication. On peut également les suspendre à une ficelle. Elles doivent ensuite être conservées en lieu sec.

Au moment de les employer il suffit de les chauffer légèrement sur le gril en les arrosant, soit avec un

filet d'huile d'olive, soit avec quelques gouttes de beurre fondu.

110.— **Sardines Boucannées**

Préparées comme ci-dessus, salées, bien égouttées et saupoudrées de poivre, les suspendre dans une cheminée au dessous de laquelle on brûle des herbes aromatiques en ayant soin de produire beaucoup de fumée et peu de chaleur. Réitérer cette opération une heure ou deux chaque jour jusqu'à dessication complète.





CHAPITRE VIII

111.— De l'Allache ou Alléchard

La *Sardinelle auriculée* (allache de la Provence), alléchard du Languedoc), est, au même titre que la sardine, un clupe aux flancs argentés, aux écailles caduques et à la carène du ventre dentelée. Son opercule lisse la rapproche de la melette phalérique, mais l'éloigne de la sardine chez laquelle cette pièce qui recouvre les ouïes est striée. Elle se reconnaît aisément à sa nageoire dorsale qui commence plus près du museau que chez la melette.

Sa longueur oscille entre 15 et 30 centimètres.

Assez peu répandues sur les côtes de Provence et du Languedoc, ce poisson abonde en Tunisie et en Algérie où ses bandes sont capturées par les filets sardinaux.

On lui fait subir les mêmes préparations qu'à la sardine. Quoique moins appréciée que cette dernière dans son état de fraîcheur, préparée selon diverses méthodes de conservation elle peut cependant figurer comme hors-d'œuvre.

112.— Allaches salées

Méthode anchois

Suivre en tous points le procédé indiqué pour les anchois salés, en tenant compte d'une chose, que le

poisson étant plus gros, il demande plus de temps pour prendre le sel.

On ne doit aussi pas perdre de vue que l'allache étant très grasse, l'huile qui surnage en abondance sur la saumure doit être enlevée soigneusement.

113.— Allaches salées
Autre méthode

Bien nettoyées, les ranger par couches, alternées avec du sel demi-fin mélangé d'aromates tels que thym, romarin, coriandre, sarriette et feuilles de laurier.

Leur donner ensuite les mêmes soins qu'à celles préparées selon la précédente formule.

114.— Allaches fumées

Après trois jours de préparation identique à celle indiquée dans la formule qui précède, les sortir de la saumure pour les exposer, suspendues avec de la ficelle, dans une cheminée ou fumoir.

L'on fera ensuite en dessous un feu de bois aromatiques, tels que romarin, thym, genévrier, en ayant soin de produire peu de chaleur mais beaucoup de fumée.

Quelques jours après, la dessication étant complète, les garder en lieu sec.

115.— Allaches fumées
Méthode de Constance

Ouvertes par le ventre et débarrassées de leurs arêtes, les étendre sur des claies. Les saupoudrer de sel fin mélangé de salpêtre. (Cette dernière substance en très petite quantité) ; les laisser ainsi un jour ou deux, puis les remettre en forme, leur passer à travers

les yeux une petite tige en fil de fer et les suspendre dans un fumoir ou une cheminée.

On brûle en dessous des écorces de chêne ce qui leur procure une belle couleur dorée.

On prépare par cette méthode, sur les bords du lac de Constance, les jeunes lavarets âgés de trois ans, leur grosseur correspond à celle de l'allache, on les désigne alors dans le pays sous le nom de *gang-fisch*.



CHAPITRE IX

116.— **Du Nonnat**

(Aphye pellucide)

Ce petit poisson que l'on confond souvent avec les poutines nues (alevins ou jeunes sans écailles) de sardines, non seulement à cause de sa transparence, mais aussi de sa taille très exigüe, appartient à la famille des *gobéidés.*

A l'état adulte et dès sa sortie de l'eau il offre une transparence presque parfaite ; regardé avec soin il est d'un jaune pâle sur le dos et les flancs, ainsi que sous le ventre.

Un léger pointillé noirâtre entoure la base des nageoires.

Il ne dépasse guère 4 ou 5 centimètres de longueur et on a calculé qu'il en faut un millier par kilogramme.

Les écailles qui revêtent le corps sont caduques au point que la peau paraît nue, d'où les appellations de *Omonudo* (Venise), *Rossetti* (Gênes), *Nonnat* (Provence).

Très commun d'Antibes à Menton, ce *gobéidés* particulier se trouve à Marseille et dans la plupart des

ports où le long des côtes dont les eaux sont impures.

Il habite également le littoral océanique français.

Dans les Alpes-Maritimes, il fait l'objet d'une pêche spéciale se pratiquant surtout au printemps. Les Niçois se servent d'un filet à mailles très serrées, le *tartanon,* ou d'un *jambin* en osier, quelquefois d'un *salabre* à la main qu'on plonge à la mer. A Marseille on emploie la *mugelière* des ports qui ramène dans le même coup, nonnats, poutines de sardines et autres jeunes clupes.

117.— Soupe de Nonnat à la Niçoise

Mettre un litre d'eau dans une casserole avec un verre d'huile d'olive fine, deux blancs de poireaux émincés, un oignon piqué de deux clous de girofle, un bouquet garni, sel, poivre et deux gousses d'ail hachées finement. Laisser cuire une demi-heure, ajouter ensuite 250 grammes de nonnat ainsi qu'une forte poignée de vermicelle et une forte pincée de safran.

Laisser cuire et servir tel quel.

118.— Omelette au Nonnat

Prendre 250 grammes de nonnat, bien nettoyés et égouttés, saupoudrer de farine, l'étaler dans une poële dans laquelle on aura mis chauffer quelques cuillerées d'huile ; le tasser légèrement avec une cuiller puis lorsqu'il est frit de belle couleur, le retourner à l'aide d'une assiette, le saler, ajouter cinq à six œufs battus et assaisonnés ; remuer doucement la poële pour que l'omelette n'attache pas au fond ; la retourner afin qu'elle cuise également des deux côtés et servir ronde et plate et de belle couleur.

On peut ajouter une pointe d'ail, mais c'est chose facultative et non de rigueur.

119. — Salade de Nonnat

Faire blanchir le nonnat comme ci-dessus.

Etant bien égoutté, le mélanger avec de la betterave rouge coupée en fine julienne.

Dresser sur des raviers entourés d'une bordure d'agoursis et pommes de terre coupées en tranches et arroser le tout d'une sauce ainsi préparée :

Une cuillerée de moutarde, sel, poivre, une pincée de cerfeuil, deux cuillerées à bouche de jus d'agoursis, huile et vinaigre. Le tout bien mélangé dans une terrine et relevé en goût.

120 — Salade de Nonnat à l'Indienne

Blanchir le nonnat, puis bien égoutté, le mélanger avec la betterave rouge coupée en fine julienne et quelques cuillerées de riz cuit à l'eau salée et bien rafraîchi.

Dresser sur ravier entouré de piments ciselés.

Arroser le tout d'une sauce faite avec une cuillerée de moutarde, autant de carrik, délayé avec deux cuillerées à bouche de vinaigre et cinq à six cuillerées de bonne huile d'olive, sel nécessaire.

121 — Gâteau de Nonnat à l'Antiboise

Délayer dans une terrine une cuillerée à bouche de farine avec un demi-verre de lait, ajouter deux jaunes d'œufs, une cuillerée d'huile d'olive, sel, poivre de Cayenne et une légère pointe d'ail. Déposer le nonnat dans cette liaison et le sauter légèrement pour bien l'amalgamer.

D'autre part, foncer un cercle à flanc avec de la pâte à pain, étendre le nonnat au centre en couche de deux centimètres d'épaisseur au plus, arroser le tout d'huile d'olive et cuire à four chaud.

Comme variante on peut ajouter par-dessus des olives noires ou vertes après en avoir extrait le noyau. ou des tomates concassées et sautées à l'huile. On peut aussi arroser le gâteau â la sortie du four avec du pissalat additionné d'huile d'olive.

122. — **La Poutine** (jeune sardine)

C'est un terme générique désignant tout poisson migrateur très jeune à l'état d'alevin et de taille très exiguë. Toutefois, les pêcheurs marseillais réservent plus spécialement cette appellation aux sardines et aux anchois nouvellement éclos. Aux environs de Nice le vocabulaire est plus complet et on distingue la *poutino nudo*, la *poutino vestido*, la *palaille* et la *sardinetto*, dénominations s'appliquant plus spécialement aux divers âges de la sardine. La poutine nue transparente, longue à peine de 2 centimètres 1 à 3 centimétres 5, a le corps dépourvu d'écailles. Celles-ci apparaissent sur la poutine vêtue dont la taille maxima atteint 9 centimètres 5. La palaille mesure de 5 à 6 centimètres et la sardinette de 7 à 8,

Les poutines de sardines sont dites *bianchetti* et *gianchetti* le long de la rivière de Gênes, *cincinielle jancubillé* à Naples, *pesci latte* en Dalmatie.

Comme, du reste, les sardines adultes, les poutines se plaisent à la surface de la mer et affectionnent le voisinage des ports et des estuaires, à la recherche d'eaux impures, contenant en abondance des matières organiques, c'est-à-dire une nourriture facile et assurée.

C'est au début du printemps et jusqu'aux premiers jours de juin que les poutines nues bientôt remplacées par les vêtues et les palailles, font successiveleur apparition en ces points.

La côte niçoise est à ce point de vue privilégiée. En juillet et août. les jeunes poutines, transformées en sardines, s'éloignent de leur lieu d'origine et commencent leurs migrations.

A Marseille, on les pêche en quantité notable, la nuit, au moyen de mugelières ; dans les Alpes-Maritimes le bourgin ou brégin en ramène des bandes extraordinairement compactes.

Quant aux palailles et aux sardinettes, on s'en empare avec les issaugues.





CHAPITRE X

123. — Du Pissalat et du Melet

Le pissalat est, à proprement parler, une purée d'alevins provenant de jeunes clupes. Dans certaines localités du rivage Méditerranéen on le prépare indistinctement ave le melet, la poutine et le nonnat. D'Antibes à Menton le pissalat est préparé avec la poutine ou la palaille qui, au fait, est le même poisson dans un état plus ou moins développé.

Ce condiment est très en faveur dans les Alpes-Maritimes. Au Martigues ont prépare quelque chose d'analogue avec le melet.

Le *Melet* (Provence). le *Ladrot* (Languedoc) et le *Badat* (Aude) sont trois termes locaux désignant le même poisson. En Provence, et surtout dans l'étang de Berre où il est particulièrement abondant, on le considère généralement comme le jeune de la melette ; c'est une erreur assez grossière ; le melet, comme du reste le ladrot et le badat, n'étant qu'un anchois encore jeune. Et on le reconnaîtra toujours à la bouche largement fendue, ainsi que par l'examen de la mâchoire supérieure débordant l'inférieure.

Au printemps (époque de la montée), comme à

l'approche des premiers froids (époque de la descente à la mer), les pêcheurs de Berre, des étangs de Palavas et de Narbonne, s'en emparent la nuit avec le *coupaïon* ou *salabre*, après les avoir rassemblés et attirés autour de leurs barque par l'éclat d'un feu de pin (pêche au phastier).

Le total annuel de la récolte s'élève pour l'étang de Berre à une moyenne de 12.000 kilogrammes.

124. — **Pissalat à la Niçoise**

Prendre une certaine quantité de poutine ou palaille et la déposer dans des petits barils ou pots en grès par couches alternées avec quelques poignées de sel demi-fin. Mettre par-dessus une rondelle en bois et un poids quelconque. Huit jours après passer le poisson au tamis, délayer la purée qui en résulte avec quelques cuillerées de la saumure que le poisson a rendue. Ajouter quelques clous de girofle et conserver dans des bocaux bien bouchés et en lieu frais.

La chaleur est préjudiciable à cette préparation qui rancit facilement.

125. — **Tourte au Pissalat**

Prendre de la pâte à pain ordinaire, l'étendre de l'épaisseur d'un ou deux centimètres, la mettre sur une tourtière ou plaque en tôle en pinçant les bords.

Couvrir la surface avec des filets d'anchois en les croisant; semer par-dessus des oignons émincées et quelques olives noires, arroser le tout de bonne huile d'olive mélangée de pissalat et faire cuire à four doux et de belle couleurs.

126. — **Melet au poivre**

Bien lavé à l'eau de mer et soigneusement égoutté, ranger ce poisson dans des barils par couches alter-

nées avec du sel demi-fin et force poivre concassé, autrement dit mignonnette. Mettre dessus un poids léger pour que le poisson baigne dans la saumure. On étale entre chaque rangée quelques branches de fenouil et feuilles de laurier.

Il faut au moins une quinzaine de jours avant de le livrer à la consommation.

Ces petits poissons ainsi préparés puis passés au tamis fin et leur purée éclaircie avec un peu de leur saumure, donnent quelque chose d'analogue au pissalat de Nice mentionné formule 124.

127. — **Crême de Melet**

Avec un kilo de melet bien nettoyé marquer une bouillabaisse comme il est indiqué formule 4.

Passer ensuite à travers un tamis fin ou à l'étamine ; la remettre en ébullition dans une casserole, ajouter des nouilles fraîches que l'on laisse bien cuire et servir ensuite avec fromage râpé à part.





CHAPITRE XI

De l'anchois

128. — Anchois conservés au Sel

Nous avons donné (*formule 99*) la recette pour conserver la sardine au sel ; comme l'anchois se prépare en tous points de la même façon, nous croyons inutile de répéter cette formule ici.

129. — Tourte aux Anchois

Lever les filets de sept à huit anchois, les faire légèrement dessaler en les laissant tremper quelques minutes à l'eau fraîche, les égoutter ensuite.

Préparer une pâte feuilletée (*formule 16*) et une farce anchois (*formule 80*) comme il est indiqué pour la tourte aux sardines et terminer en procédant exactement comme pour cette dernière.

130. — Allumettes aux Anchois

Nettoyer les anchois comme nous venons d'indiquer ci-dessus. Préparer de même une pâte feuilletée ainsi qu'une farce aux anchois comme ci-devant.

Etendre la pâte au rouleau en deux abaisses de trois millimètres d'épaisseur, larges de 12 centimètres, et longue de quarante.

Sur l'une de ces abaisses et dans le sens transversal, déposer à l'aide d'un cornet garni de la dite farce, des cordons d'un centimètre et demi d'épaisseur et à distance égale entre chacun de quatre centimètres, ce qui fait dix sur chaque bande.

Placer sur chacun un filet d'anchois, mouiller avec un pinceau trempé à l'eau les intervalles de chaque filet, appliquer soigneusement la seconde bande dessus et couper en dix morceaux que l'on pose sur plaque mouillée, dorer à l'œuf battu et cuire à four vif.

131. — Anchoyade

Les anchois bien nettoyés et légèrement dessalés, les égoutter, en séparer les filets que l'on dépose dans une assiette avec quelques cuillerées de bonne huile d'olive, quelques gousses d'ail hachées et une bonne pincée de poivre.

Couper d'autre part sur le dessous d'un pain de ménage une large tartine ; déposer sur cette tartine les filets d'anchois et à l'aide de morceaux de pain coupés carrés, écraser les anchois. Tremper de temps en temps le pain dans l'huile de l'assiette, pour humecter la tartine (quelques personnes joutent à cette huile un filet de vinaigre) .

Les morceaux de pain se mangent à mesure qu'ils sont bien imprégnés d'anchois et la tartine se grille en dernier lieu devant un bon feu clair.

Rien de plus engageant pour des amateurs que le parfum qui s'en dégage. Rien de plus délicieux que ce met vraiment Provençal.

L'anchoyade est le hors-d'œuvre presque de rigueur de tout déjeûner champètre.

Dans certaines localités de la Provence, particulièrement dans les Bouches-du-Rhône, l'anchoyade prend le nom de Quichet.

132. — Canapés de Filets d'Anchois

Sur un pain de mie un peu rassis, couper des tranches de pain de forme rectangulaire ayant cinq à six de long sur trois de large, les faire raidir sur le gril sans quelle prennent couleur. Ranger sur ces tranches ou canapés, trois filets d'anchois en long. en laissant un peu d'espace à côté de chacun, Remplir cette place en alternant les nuances, avec du jaune d'œuf dur et blanc hachés séparément et mettre à chaque bout une pincée de persil haché.

133. — Salade d'Anchois

Les filets d'anchois étant bien parés, dessalés quelques minutes à l'eau fraîche, puis bien égouttés, les ranger symétriquement dans des assiettes à hors-d'œuvre ou ravier. Former un dessin quelconque en agrémentant les formes avec de l'œuf dur haché blanc et jaune séparément, des fines herbes finement hachées, quelques câpres etc. Arroser de bonne huile d'olive et de quelques gouttes de vinaigre.





CHAPITRE XII

Des Sauces et autres Préparations auxiliaires

OBSERVATION

Pour faciliter la confection des recettes que nous venons de donner, il était nécessaire de placer dans un chapitre spécial, les diverses sauces indispensables à ce travail, ainsi que quelques autres préparations auxiliaires,

La partie des sauces est bien trop complexe et le travail en est trop méticuleux pour songer à en donner iei un traité complet, Au reste, nous avons rédigé ces quelques formules le plus simplement possible ne perdant pas de vue qu'elles s'adressent plutôt à des amateurs qu'à des praticiens.

---

134. — **Aïoli**

Piler dans un mortier quatre ou cinq gousses d'ail, ajouter un jaune d'œuf et une pincée de sel, verser ensuite peu à peu, tournant avec le pilon, un quart de litre d'huile. A mesure que la pommade épaissit, exprimer dedans le jus d'un citron et ajouter quelques gouttes d'eau.

Il arrive parfois que, durant cette opération, l'aïoli

se décompose et tombe, comme on dit ; il faut alors le sortir du mortier, remettre dans celui-ci un second jaune d'œuf et lui incorporer peu à peu l'aïoli tourné : il doit être alors réussi et d'une épaisseur convenable.

135. — **Mayonnaise**

Mettre deux jaunes d'œufs dans une terrine, une pincée de sel et autant de poivre blanc. A l'aide d'une cuiller en bois ou mieux encore d'un fouet de cuisine, les broyer en leur incorporant peu à peu environ un quart de litre d'huile fine. Ajouter le jus d'un citron, deux cuillerées à bouche d'eau ; l'on doit obtenir une sauce très consistante que l'on garde au frais.

Si la sauce venait à se décomposer, procéder pour la remonter comme il est indiqué pour l'aïoli.

136. — **Rouille**

La formule de cette sauce est très peu connue, si ce n'est en Provence, particulièrement aux Martigues par les pêcheurs de tartane qui excellent à l'apprêter. La voici telle que nous l'avons vu préparer par eux :

Mettre dans un mortier une gousse d'ail, un piment rouge d'Espagne et piler bien finement. Ajouter ensuite gros comme une noix de mie de pain trempé et bien exprimé, puis, peu a peu, verser dans le mortier quelques cuillerées de bonne huile d'olive en remuant toujours avec le pilon afin que la sauce soit bien liée.

L'on obtient ainsi une sorte de pommade que l'on étend avec quelques cuillerées à bouche de fond du poisson que cette sauce doit accompagner.

137. — Fond de Poisson

— Autrement dit fumet —

Mettre dans une casserole des arêtes de solc ou à défaut quelques poissons osseux et de qualité inférieure, un oignon et une carotte émincés, un brin de thym, branche de persil, une feuille de laurier, pusivre en grains, deux clous de girofle et une poignée d'épluchures de champignons, mouiller à couvert avec un tiers de vin blanc et deux tiers d'eau. Saler légèrement, faire bouillir en écumant et retirer sur le coin du fourneau, pour laisser cuire lentement pendant une demi-heure.

Passer ensuite au tamis ou à la serviette et tenir en réserve.

138. — Velouté de Poisson

Faire fondre dans une casserole cent grammes de beurre, ajouter cent grammes de farine, cuire le roux sur le feu sans prendre couleur ; le délayer peu à peu avec un litre et demi de fumet de poisson dé signé formule précédente. Fouetter la sauce durant trente à quarante minutes. La dépouiller soigneusement de toute l'écume qui monte à la surface.

Dégraisser, passer à l'étamine et faire refroidir en la vannant. Tenir en réserve pour s'en servir au besoin.

139. — Sauce Bercy

Mettre dans une casserole deux ou trois échalottes finement hachées avec deux cuillerées à pot de fumet de poisson ; faire réduire de moitié, ajouter

une cuillerée à pot de sauce veloutée (*formule 138*), laisser bouillir encore quelques minutes.

En dernier lieu incorporer à cette sauce, en la fouettant, cent grammes de beurre fin, un jus de citron, une pointe de poivre de Cayenne et persil haché.

A défaut de fond de poisson, la simple cuisson des sardines peut servir à préparer cette sauce en procédant pour le reste comme nous venons de le dire.

140. — **Sauce Béchamel**

Mettre 150 grammes de beurre dans une casserole, faire fondre et mélanger 150 grammes de farine. Cuire ce roux sur feu doux sans lui laisser prendre couleur et mouiller avec environ deux litres de lait bouillant, fouetter sur le feu jusqu'à l'ébullition.

Ajouter du sel, poivre blanc en grains, une carotte coupée en dés et un bouquet garni. Cuire à petit feu, une heure environ, puis passer la sauce à l'étamine. Si cette sauce n'était pas employée de suite, prendre soin de la laisser refroidir en la vannant avec une cuiller. Elle doit être plutôt consistante que claire.

141. — **Sauce Crême**

La sauce crême est une béchamel dans laquelle on ajoute une certaine quantité de bonne crême double, elle devient par là moins épaisse et plus onctueuse.

142. — **Sauce Mornay**

Vu le grand usage que l'on fait aujourd'hui de cette sauce dans la plupart des nouvelles créations de la cuisine moderne, elle a tout droit de prendre place à côté de l'espagnole, du velouté, dans le chapitre des sauces capitales.

Mettre dans une casserole quelques cuillerées à pot de fond de poisson, autant de cuisson de champignons et deux fois ce volume de sauce béchamel.

Faire réduire en travaillant à la spatule ; ajouter ensuite à cette sauce et hors du feu, une bonne poignée de fromage râpé, gruyère et parmesan mélangés, 50 grammes de beurre fin et une pointe de poivre de Cayenne.

Cette sauce étant destinée à masquer les mets que l'on veut gratiner, doit être d'une certaine consistance.

143. — Sauce Villeroy maigre

La sauce Villeroy n'est guère usitée que dans la cuisine au gras, néanmoins voici comme on doit procéder en cette circonstance.

Mettre en réduction un demi-litre de fond de poissons avec la même quantité de sauce béchamel, puis la lier avec quatre jaunes d'œuf broyés avec gros comme une noix de beurre.

Comme cette sauce est destinée à napper, c'est--à-dire à recouvrir les mets dont on s'occupe, elle doit être par conséquent assez épaisse.

144. — Sauce Tomates

Couper en dés un oignon et une carotte, les mettre dans une casserole avec gros comme un œuf de beurre et quelques débris de jambon cru. Faire revenir le tout et ajouter ensuite une gousse d'ail, une feuille de laurier quelques grains de poivre et huit à dix tomates bien charnues coupées en deux et débarrassées de leurs semences. Assaisonner et cuire à feu vif et remuant avec une cuiller en bois.

Lorsque l'humidité des tomates est complètement réduite, passer au tamis ou à l'étamine. Remettre cette purée dans une casserole avec quelques cuillerées de bouillon, faire bouillir et lier la sauce avec deux cuillerées à bouche d'*arrowroot* délayées à l'eau, faire bouillir deux minutes et servir.

Au cas où l'on emploierait de la tomate de conserve il faudrait ajouter à la sauce une réduction d'un demi-verre de bon vinaigre de vin dans lequel on aura mis fondre deux morceaux de sucre.

Cette addition donne à la sauce toutes les apparences de la tomate fraîche.

145. — **Duxelles sèche**

De nombreux auteurs culinaires désignent cette préparation sous le nom de fines herbes cuites, mais elle est plus généralement connue sous la dénomination dont nous nous servons ici.

Elle est d'un grand secours pour le travail journalier et il est toujours bon d'en avoir en réserve. Elle se conserve du reste plusieurs jours.

Faire revenir au beurre un oignon haché finement, ajouter ensuite deux échalottes hachées, leur donner deux tours sans les laisser roussir, mélanger quelques champignons hachés finement. Lorsqu'ils auront réduit leur humidité, ajouter du persil haché, sel, poivre et débarrasser finalement dans une petite terrine pour garder au frais en réserve.

146. — **Sauce Italienne pour Gratin**

Mettre en réduction dans une casserole un demi-verre de vin blanc et autant de cuisson de champignons. Ajouter deux cuillerées à pot de duxelles sèche et environ un demi-litre de sauce demi-glace ; donner

quelques bouillons à cette sauce, terminer avec une pointe de cayenne, un morceau de beurre et un jus de citron. Elle doit être bien liée c'est-à-dire d'une épaisseur convenable.

Au cas où cette sauce devrait être servie en maigre, on remplacerait la demi-glace par du fumet de poisson mélangé de sauce tomates. Il est même préférable d'adopter ce système pour toute cuisine de ménage comme étant moins dispendieux et plus pratique.

147. — Sauce Béarnaise

Mettre deux échalottes finement hachées, dans une petite casserole avec un demi-verre de vinaigre blanc, un bouquet garni, composé de thym, laurier, persil, cerfeuif et estragon liés ensemble. Faire réduire aux trois-quarts, sortir le bouquet et retirer la casserole sur le coin du fourneau ; ajouter gros comme une noix de beurre et trois jaunes d'œufs, opérant la liaison en tournant avec un fouet de cuisine, mais à chaleur très douce. Incorporer petit à petit environ 100 grammes de beurre fondu. L'on doit obtenir ainsi une sauce très épaisse, mais sans ébullition, car les jaunes cuisant, la sauce tournerait.

Ajouter cerfeuif et estragon haché, assaisonner, en relever le goût avec une pointe de cayenne.

148. — Sauce Colbert

Gros comme une noix de glace, de viande ou d'extrait Liebig fondu et mélangé intimement avec 50 grammes de beurre, un jus de citron, une forte pincée de persil haché et assaisonnement relevé.

149. — Beurre d'Ecrevisses

Faire cuire une douzaine d'écrevisses avec un verre de vin blanc, un oignon et carotte coupés en dés, thym, laurier, sel et poivre en grains.

Sortir les queues et les mettre en réserve pour s'en servir plus tard.

Piler tous les coffres, pattes, etc. avec 150 grammes de beurre ; lorsque le tout est réduit en pâte, le mettre dans une casserole, chauffer modérément durant quelques minutes le tournant avec une cuiller.

Lorsque le beurre commence à mousser, passer à travers un linge et avec pression c'est-à-dire en le tordant. Recueillir le beurre dans une petite terrine.

Il existe bien entendu d'autres procédés pour extraire le beurre d'écrevisses, nous indiquons celui-ci comme étant un des plus pratiques.

On fait par la même méthode, du beurre de langouste, de homard, de crevettes, etc.

150. — Huile d'Ecrevisses

Même opération que ci-dessus en remplaçant le beurre par de l'huile et en ayant soin de très peu chauffer cette dernière, car, elle prendrait un goût d'empyreume très prononcé. Nous conseillons même de chauffer la composition au bain-marie.

151. — Beurre d'Anchois

Se prépare à froid, en pilant sept à huit filets d'anchois avec cinquante grammes de beurre environ. Passer ensuite au tamis fin.

152. — Huile d'Anchois

Se prépare exactement comme ci-dessus en remplaçant le beurre par de l'huile.

153. — Purée d'Oursins

C'est tout simplement les œufs de cet « echinus » passés au tamis fin.

Ici s'impose une courte digression sur cet echinoderme

> Qui de longs favelots s'armant de toutes parts
> Chemine au lieu de pieds sur des milliers de dards,
> Et de ses aiguillons dirigeant la piqure
> Atteint ses ennemis ou saisi sa pâture.

à peu près ignoré en dehors des pays limitrophes de la Méditerranée.

Connu anciennement sous le nom de hèrisson de mer, ou châtaigne marine, comme on le désigne encore aujourd'hui, notre oursin est un des plus étranges animaux habitant l'onde amère.

Ressemblant assez exactement à l'enveloppe épineuse qui renferme la châtaigne, il en a, à peu près, la grosseur. Il est légèrement déprimé à un de ses pôles ; au centre de cette dépression dépourvue de piquants se trouve l'appareil de la mastication (Lanterne d'Aristote), qui est fort remarquable. Cet appareil est composé de 40 pièces dont 5 plus considérables sont terminées par une petite dent longue légèrement recourbée et constituent les mâchoires.

Au premier abord, on le croirait incapable de se mouvoir n'ayant aucun membre apparent ; cependant, ses mouvements sont relativement rapides en raison de sa conformation. Tous les piquants dont sa coquille est hérissée, sont autant de jambes dont il se sert à merveille. Quiconque observe cette particularité, pour la première fois, n'est pas peu intrigué de voir marcher au fond de l'eau cette boule vivante.

L'oursin se nourrit surtout d'herbes marines. La

partie comestible de l'animal est constituée par les ovaires dont la couleur varie du jaune pâle au rouge vif. Ces ovaires sont disposés au fond du test ou coquille et imitant assez exactement une étoile à cinq divisions ; c'est ce que l'on appelle vulgairement le corail ou les œufs.

On ouvre les oursins en les cernant du côté plat avec des ciseaux ; débarrassés de leur eau et de leur tube digestif, il ne reste plus au fond que la partie charnue constituée par les ovaires ou les œufs, comme on dit. Il suffit pour les amateurs de ce comestible de plonger dedans des mouillettes de pain comme on ferait pour les œufs à la coque.

D'autres plus raffinés détachent ces parties succulentes avec une petite cuiller.

Ces œufs sont, au reste, d'un emploi fréquent dans la cuisine provençale.

154. — Sauce Crême d'Oursins

Prendre un quart de litre de sauce à la béchamel un peu épaisse, faire bouillir et incorporer ensuite la moitié de son volume de purée d'oursins.

155. — Rizoto

Mettre dans une casserole gros comme un œuf de beurre avec un oignon haché fin ; faire revenir un instant sans roussir, ajouter 250 grammes de riz, le sauter quelques minutes sans qu'il prenne trop couleur et mouiller avec un demi-litre de bouillon. Assaisonner de sel, poivre, muscade, ajouter un bouquet garni et laisser cuire vingt minutes à couvert.

Au moment de servir, sortir le bouquet et incorporer environ cinquante grammes de fromage râpé.

On fait ausssi le rizoto en ajoutant une forte pincée de safran, de même qu'on peut le faire également en additionnant quelques cuillerées à bouche de purée de tomates.

Pour le faire en maigre on remplace le bouillon par de la cuisson de moules, voire même en cas extrême avec de l'eau, en incorporant en dernier lieu un bon morceau de beurre.

Comme en toutes choses, on fait selon les circonstances et les moyens dont on dispose.

156. — Gnioquis à la Semoule

Mettre un demi-litre de lait dans une casserole, avec 100 grammes de beurre, sel, poivre, muscade, faire bouillir et jeter dedans, en la faisant tomber en pluie, 200 grammes de semoule, remuer à mesure avec une cuiller en bois pour qu'il ne se forme aucun grumeau. Faite cuire quelques minutes à feu modéré; l'on doit obtenir une pâte très épaisse ; retirer de côté pour incorporer l'un après l'autre environ quatre ou cinq œufs et 100 grammes de fromage parmesan râpé.

157. — Farce à Quenelles de Poissons

Plusieurs sortes de poissons sont à préférer pour faire ces quenelles, parmi elles nous citerons le merlan, la sole et le baudroie comme poissons de mer. En eau douce c'est le brochet qui est le meilleur.

Prendre 250 grammes de chair de merlan, baudroie ou autre, la piler au mortier après avoir enlevé la peau et les nerfs.

L'on aura d'autre part mis tremper dans du lait, 100 grammes de mie de pain ; l'exprimer et le mettre

dans une casserole avec gros comme un œuf de beurre, puis faire dessécher quelques minutes sur le feu en travaillant avec une cuiller. Débarrasser sur une assiette pour faire refroidir. Mettre ensuite cette panade avec le poisson et bien piler le tout ensemble; ajouter 50 grammes de beurre, quatre jaunes d'œuf, assaisonner et passer au tamis.

Tenir au frais jusqu'au moment de l'employer.

158. — Farce à Quenelles de Merlan à la Toulonnaise

Prendre 500 grammes de chair de merlan bien ferme, la piler finement et incorporer vivement environ un quart de litre de crème double très épaisse, assaisonner de sel, poivre et muscade. Passer ensuite au tamis en crin et tenir en lieu frais jusqu'au moment de l'employer.

Cette farce est excessivement délicate ; on doit user de précaution quand on en fait des quenelles, c'est-à-dire bien les rouler à la farine et les pocher lentement, sans précipitation.

Je dois cette recette à l'obligeance de mon ami J.-B. Reboul auteur de la *Cuisinière du Midi*.

159. — Cuisson de Moules

Bien les racler à l'aide d'un couteau, puis lavées soigneusement, les mettre dans une casserole avec un oignon finement émincé, brin de thym, une feuille de laurier, une pincée de poivre, arroser d'un verre de vin blanc, couvrir hermétiquement et poser sur le feu.

Deux minutes d'ébullition suffisent pour les faire ouvrir ; les sortir ensuite de leurs coquilles, les parer

et débarrasser dans une terrine avec leur fond de cuisson déposé et transvasé.

160. Pâte à Frire

250 grammes de farine délayée dans une terrine avec un verre d'eau pour obtenir une pâte coulante ; ajouter deux jaunes d'œuf, deux cuillerées à bouche d'huile d'olive et une pincée de sel. Au moment de s'en servir, mélanger à cette pâte deux blancs d'œuf fouttés bien fermes.

161. Pâte Feuilletée

Mettre sur le marbre 500 grammes de farine disposée en fontaine, au milieu une pincée de sel et incorporer trois décilitres d'eau, soit à peu près un verre et demi, pour obtenir une pâte ferme mais mollette. Le mélange doit se faire assez lestement mais sans précipitation, autrement la pâte serait cordée. C'est ce qui constitue la détrempe.

Laisser reposer un quart d heure, l'étendre ensuite de l'épaisseur de deux centimètres, étaler dessus et de la même épaisseur, 500 grammes de beurre que l'on aura tenu sur glace et manié dans un linge mouillé pour le rendre souple. Replier sur ce beurre en bien l'enfermant les quatre bords de la pâte ; abaisser au rouleau de l'épaisseur de 15 millimètres en allongeant la pâte devant soi, de forme rectangulaire ; la plier en trois et l'allonger de nouveau au rouleau comme ci-devant, mais dans le sens des plis, le replier en trois et laisser reposer 10 minutes, cela constitue deux tours. Donner ensuite deux autres tours et 10 minutes de repos, puis finalement les deux derniers. C'est ce que l'on appelle du feuilletage à 6

tours. En été il est indispensable de tenir cette pâte sur glace durant les divers repos qu'on lui fait subir pendant le tourage. Autrement le beurre crêve la pâte, s'en échappe et l'opération est manquée, car l'on obtient alors un feuilletage qui ne fait presque point d'effet à la cuisson.

Pour s'en servir il suffit de l'abaisser au rouleau de l'épaisseur convenable ; cette épaisseur est déterminée par l'emploi auquel on la destine.

FIN

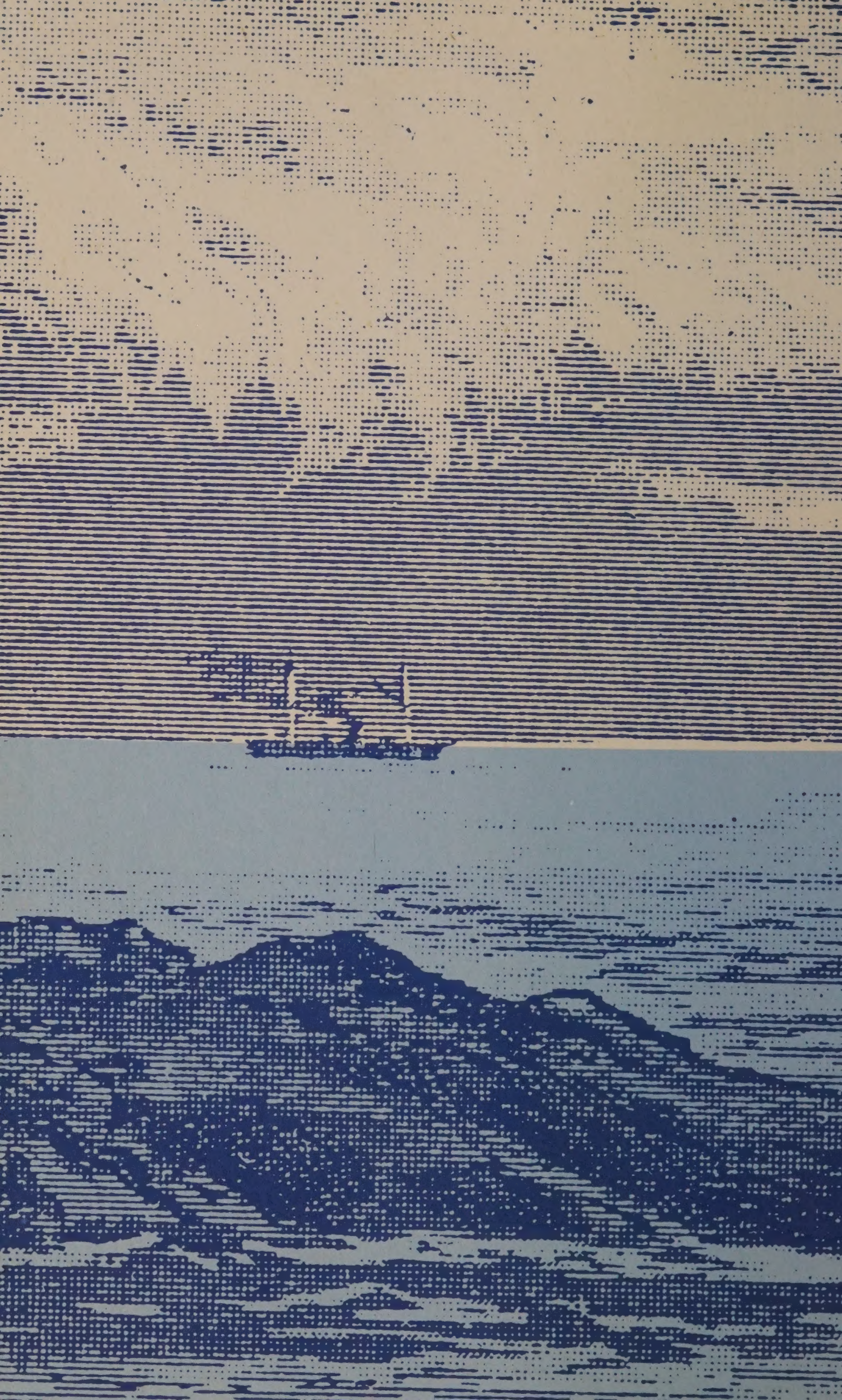
TABLE DES CHAPITRES



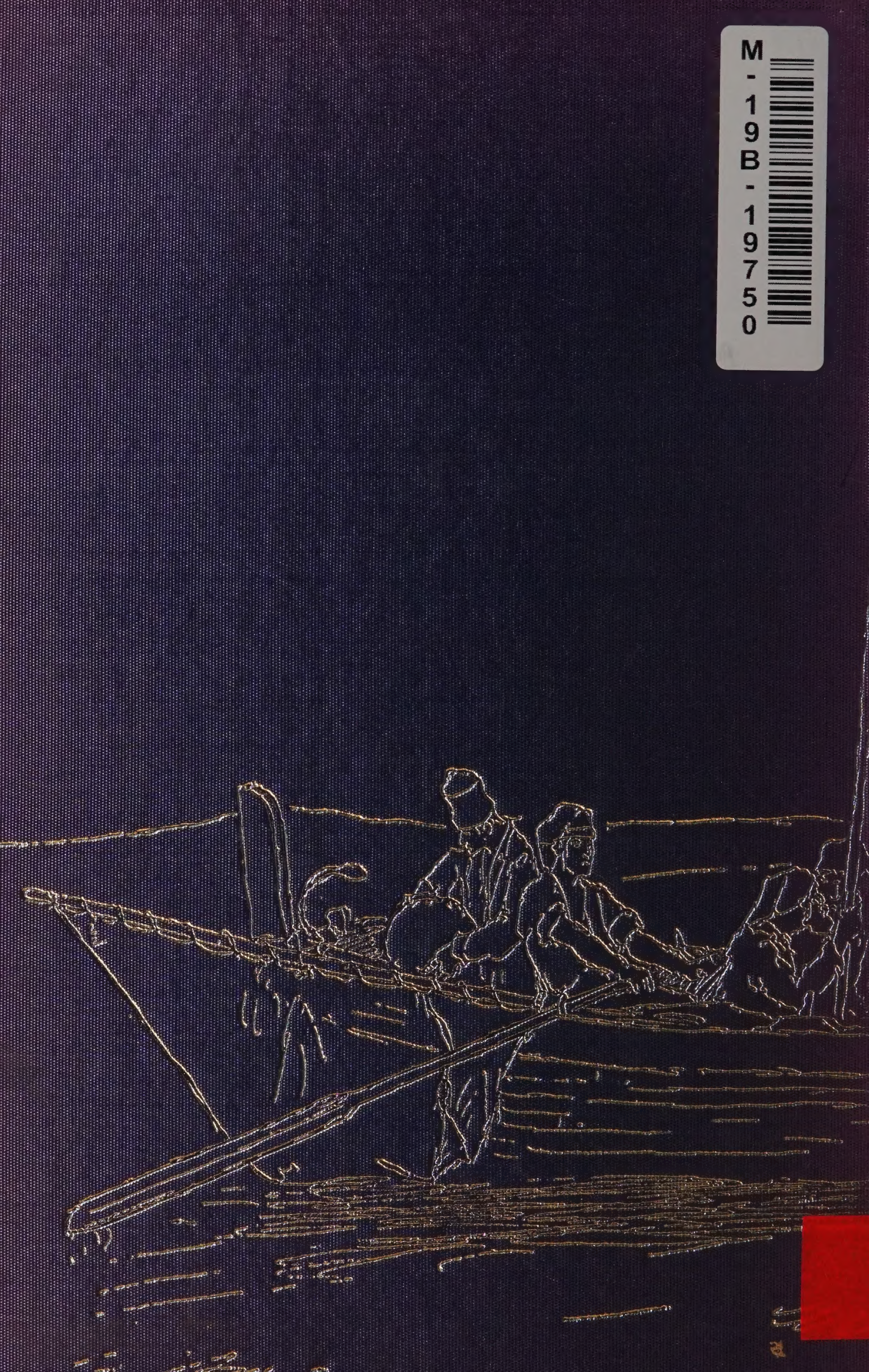
TABLE ALPHABETIQUE



Achevé d'Imprimer
pour Daniel MORCRETTE
95270 LUZARCHES (FRANCE)
par les soins de
Jean DÉDICOURT
Imprimeur à Seugy
près Luzarches
le 30 Septembre 1980




GETTY RESEARCH INSTITUTE
3 3125 01576 5171


M-19B-19750